

# Jaga Kesehatan, Persit Kartika Chandra Kirana Ranting Koramil Wonosari Laksanakan Senam Aerobik

Agung widodo - [KLATEN.INDONESIASATU.CO.ID](http://KLATEN.INDONESIASATU.CO.ID)

Oct 29, 2024 - 14:12



*Jaga Kesehatan, Persit Kartika Chandra Kirana Ranting Wonosari Laksanakan Senam Aerobik*

Klaten – Persit Kartika Chandra Kirana Ranting 23 Wonosari Kodim 0723/Klaten, menggelar senam aerobik di Halaman Kantor Koramil 22 Wonosari, (29/10/2024). Kegiatan ini dilaksanakan sebagai upaya untuk memelihara dan

meningkatkan kesehatan, serta mempererat silaturahmi antar anggota.

Usai kegiatannya, Ketua Persit KCK Ranting 23 Wonosari, Ny. Luis Timur Riyanto mengungkapkan tentang pentingnya kesehatan fisik dan mental.

“Di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat. Jika kita memelihara kesehatan fisik, maka fisik kita akan sehat, dan begitu juga jiwa serta mental kita,” ungkap Ny. Luis Timur Riyanto.

Ny. Luis juga menyoroti bahwa masih banyak orang yang mengesampingkan olahraga dalam kehidupan sehari-hari.

“Padahal, dengan berolahraga secara rutin, kita dapat merasakan dampak positif yang signifikan bagi kesehatan fisik dan mental kita,” ujar Ny. Luis Timur Riyanto.

“Kegiatan senam aerobik ini diharapkan dapat dijadikan rutinitas yang berkelanjutan, sebagai bagian dari gaya hidup sehat yang akan membawa dampak positif bagi kesehatan dan kesejahteraan keluarga besar Persit,” tutupnya.

Kegiatan senam aerobik ini diikuti dengan antusias oleh seluruh anggota Persit KCK Ranting 23 Wonosari dan berlangsung dengan penuh semangat. Selain sebagai bentuk olahraga, acara ini juga menjadi sarana untuk memperkuat kebersamaan dan saling berbagi pengalaman di antara para anggota. (Red)