

## Untuk Menjaga Kebugaran, Warga Binaan Lapsustik Purwokerto Ikuti Senam Pagi

Adriel Kris Novianto - [PURWOKERTO.XPRESS.CO.ID](http://PURWOKERTO.XPRESS.CO.ID)

Jan 27, 2024 - 16:05



Purwokerto, INFO\_PAS - Di tengah upaya untuk memberikan pembinaan yang holistik kepada warga binaan, Lembaga Pemasyarakatan Narkotika Kelas IIB Purwokerto Kanwil Kemenkumham Jateng telah mengadakan kegiatan senam pagi rutin di akhir pekan, Sabtu (27/01/2024). Kegiatan ini bertujuan untuk mendorong kesehatan fisik dan mental para warga binaan serta membangun semangat positif dalam proses pembinaan mereka.

Pada hari Sabtu yang cerah ini, puluhan warga binaan dari berbagai kelompok usia dan latar belakang berkumpul di area lapangan olahraga di dalam kompleks lapas. Mereka mengenakan pakaian olahraga dan siap untuk mengikuti sesi senam yang dipandu oleh instruktur profesional.

Senam pagi rutin di Lapas Narkotika Purwokerto merupakan salah satu contoh kegiatan pembinaan kepribadian. Dalam rangka mempromosikan hidup sehat

dan aktif, kegiatan ini dirancang untuk melibatkan seluruh warga binaan tanpa terkecuali.

Sesi senam dimulai dengan pemanasan yang dipimpin oleh instruktur ahli. Para warga binaan tampak antusias mengikuti gerakan pemanasan supaya otot-otot menjadi lemas. Setelah pemanasan selesai, mereka melanjutkan dengan serangkaian gerakan senam aerobik yang dirancang untuk meningkatkan daya tahan tubuh dan melibatkan seluruh otot.

Selama pelaksanaan senam, terdengar tawa dan semangat dari warga binaan. Mereka saling mendukung dan mendorong satu sama lain untuk tetap bersemangat dan berpartisipasi penuh. Para warga binaan mengaku merasa lebih segar dan bersemangat setelah berpartisipasi dalam kegiatan ini.

Kasubsi Registrasi dan Bimkemas, Nurul Rokhimah selaku penanggung jawab kegiatan ini menyampaikan bahwa kegiatan senam ini merupakan langkah penting dalam pelaksanaan pembinaan di lapas.

"Semoga kegiatan senam rutin ini dapat membantu meningkatkan kesehatan dan kualitas hidup warga binaan. Selain itu kegiatan ini dapat membantu mereka dalam mengembangkan pola pikir positif yang akan mendukung proses reintegrasi ke masyarakat", ujarnya

Dengan semangat yang tinggi dan dukungan penuh dari pihak lapas, para warga binaan di Lembaga Pemasyarakatan Narkotika Purwokerto terus berjuang untuk mengatasi masa lalu mereka dan membangun masa depan yang lebih baik. Senam pagi rutin ini adalah bukti nyata bahwa kegiatan pembinaan berjalan dengan baik, sehingga memberikan kesempatan kedua dan mendukung perubahan positif dalam kehidupan mereka. (MAA)