

## Jaga Kebugaran dan Kesehatan Rutan Balikpapan Gelar Senam Bersama Tahanan dan Warga Binaan

Muhammad Febri - [BALIKPAPAN.JARNAS.OR.ID](http://BALIKPAPAN.JARNAS.OR.ID)

Dec 18, 2024 - 10:25



Balikpapan - Rutan Kelas IIA Balikpapan menggelar kegiatan senam bersama guna meningkatkan kesehatan fisik dan mental Tahanan dan Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP). Rabu, (18/12/2024).



Kegiatan senam bersama ini tidak hanya bertujuan menjaga kebugaran tubuh, tetapi juga memberikan dampak positif terhadap kondisi psikologis para Tahanan dan WBP.

Kepala Rutan Balikpapan, Agus Salim, menjelaskan bahwa senam bersama merupakan salah satu program pembinaan yang rutin dilakukan. Selain menjaga kesehatan fisik, kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan semangat dan motivasi para Tahanan dan WBP. "Dengan tubuh yang sehat dan pikiran yang positif, mereka akan lebih siap menjalani masa pembinaan, serta kembali ke masyarakat sebagai pribadi yang lebih baik," kata Kepala Rutan Balikpapan



Kegiatan senam bersama di Rutan Balikpapan ini tidak hanya sebatas olahraga fisik. Ada berbagai manfaat yang dapat dirasakan oleh para Tahanan dan WBP, di antaranya meningkatkan kesehatan fisik, menjaga kesehatan mental, membentuk karakter yang kuat, serta meningkatkan rasa percaya diri. Para Tahanan dan warga binaan mengikuti senam dengan penuh antusias dan keceriaan. Tiga orang instruktur senam juga memandu jalannya kegiatan dengan energi yang luar biasa, sehingga menciptakan suasana yang menyenangkan dan penuh semangat.

