

## Rabu Sehat, WBP Rutan Kudus Ikuti Senam Pagi

David Fernanda Putra - [KUDUS.JURNALNASIONAL.CO.ID](http://KUDUS.JURNALNASIONAL.CO.ID)

Jun 7, 2023 - 18:58



KUDUS - Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) Rumah Tahanan Negara (Rutan) Kelas IIB Kudus rutin melaksanakan kegiatan senam pagi yang dilakukan setiap dua kali dalam seminggu dan diawasi langsung Petugas Rutan Kudus, Rabu (07/06).

Kegiatan senam pagi ini merupakan salah satu dari bagian program pembinaan yang wajib diikuti oleh seluruh WBP yang berada di Rutan Kudus. Dengan kompak, seluruh WBP mengikuti setiap gerakan yang dipandu oleh instruktur

senam pagi. Turut hadir petugas pembinaan kemandirian, Kusyono dalam pengawasan senam pagi WBP.

"Warga binaan harus aktif dalam mencari kegiatan-kegiatan pembinaan yang bermanfaat baik bagi tubuh jasmani maupun tubuh rohani dalam menjaga daya tahan tubuh dan kesehatan jiwa selama berada didalam Rutan Kudus," ungkapnya.

Senam yang dilaksanakan di selasar blok hunian ini menjadi kegiatan rutin Rutan Kudus setiap Hari Rabu dan Sabtu. Selain menjadi sehat, WBP juga bisa melepas kejenuhan di dalam kamar dengan olahraga bersama.

Kegiatan senam berjalan lancar kurang lebih sekitar 1 jam dengan tetap memperhatikan keamanan dan ketertiban di dalam Rutan Kudus.