

Senam Sehat Mewarnai Pertemuan DWP Rutan Kudus

David Fernanda Putra - KUDUS.JURNALNASIONAL.CO.ID

Nov 26, 2023 - 11:59



Dok. Humas Rutan Kudus

Kudus - Sabtu (25/11) Dalam suasana yang hangat, Dharma Wanita Persatuan (DWP) Rutan Kelas IIB Kudus melaksanakan senam sehat sebelum memulai pertemuan rutin mereka yang digelar setiap 2 (dua) bulan sekali. Bertempat di Aula Rutan Kudus, Kegiatan senam sehat ini diisi dengan gerakan-gerakan senam aerobik guna membuat badan bugar dan sehat.

Pukul 15.30 WIB, pembukaan senam sehat dimulai dengan pemanasan yang dipandu oleh seorang instruktur berpengalaman dengan melakukan gerakan-gerakan sederhana agar mudah diikuti oleh semua peserta. Selain manfaat kesehatan fisik, suasana akrab dan penuh energi juga terasa dalam setiap langkah senam.

Naily, sebagai ketua DWP Rutan Kudus, menyampaikan pertemuan yang diawali senam sehat ini bertujuan memberikan semangat kepada ibu-ibu DWP Rutan Kudus.

"Sebelum pertemuan berlangsung, senam sehat ini dilakukan untuk memberikan semangat bagi ibu-ibu DWP Rutan Kudus. Bukan hanya melaksanakan pertemuan rutin, tetapi senam sebelum pertemuan ini dapat menciptakan kebersamaan yang erat diantara kami," ujar Naily.

Dengan senam sehat sebagai pemanasan, pertemuan rutin DWP Rutan Kudus terasa lebih dinamis dan menyenangkan. Harapannya, kegiatan ini dapat terus diterapkan sebagai bagian dari budaya organisasi, mendorong kesehatan dan kebersamaan bagi Ibu DWP Rutan Kudus.