

Serunya Senam Bersama Petugas dan Warga Binaan Lapas Narkotika Purwokerto

Adriel Kris Novianto - PURWOKERTO.REDAKSISATU.CO.ID

Jan 13, 2024 - 14:05



Purwokerto, INFO_PAS - Lembaga Pemasyarakatan Narkotika Kelas IIB Purwokerto Kanwil Kemenkumham Jateng adakan kegiatan senam pagi rutin di akhir pekan. Kegiatan ini bertujuan untuk mendorong kesehatan fisik dan mental mereka dalam membangun semangat positif dalam proses pembinaan bagi mereka, Sabtu (13/1).

Hari Sabtu yang cerah ini, puluhan warga binaan dari berbagai kelompok rentang usia dan latar belakang berkumpul di area lapangan olahraga di dalam kompleks lapas dengan penuh suka cita dan bersemangat. Mereka mengenakan pakaian olahraga dan siap untuk mengikuti sesi senam yang dipandu oleh instruktur profesional di kelasnya.

Senam pagi rutin di Lapas Narkotika Purwokerto merupakan salah satu contoh kegiatan pembinaan kepribadian yang sudah sejak lama terus dilaksanakan

secara teratur. Dalam rangka menerapkan pola hidup sehat dan aktif, kegiatan ini dirancang untuk melibatkan seluruh warga binaan tanpa terkecuali.

Sesi senam dimulai dengan pemanasan dan dilanjutkan sampai dengan pendinginan nantinya. 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 secara 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 kepribadian di Lapas Narkotika Purwokerto.

"Disiplin dalam menjaga kesehatan itu sudah menjadi keharusan yang terus berlanjut, asupan nutrisi dan olahraga yang cukup menjadi kunci menjaga kebugaran dan daya tahan tubuh. Semoga kegiatan senam ini dapat membantu meningkatkan kualitas hidup warga binaan dan dapat 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 dan lancar, sehingga memberikan kesempatan kedua dan mendukung perubahan positif dalam kehidupan mereka. (MAA)