

# PELITA

## Persit Ranting 23 Koramil Tempuran Ikuti Senam Bersama

Rony - [MAGELANG.PELITA.WEB.ID](http://MAGELANG.PELITA.WEB.ID)

Mar 4, 2023 - 16:58



*Kegiatan senam bersama di halaman Kantor Kecamatan Tempuran*

MAGELANG - Persit Ranting 23 Koramil 22/Tempuran Cabang XXV Kodim 0705/Magelang Koorcab Korem/072 Pamungkas mengikuti senam pagi bersama bertempat di halaman Kantor Kecamatan Tempuran, Kabupaten Magelang. Sabtu (04/03/2023).

Kegiatan senam diikuti Camat Tempuran Yuvita Isni Kadartin S.E, MM, Ketua Persit KCK Ranting 23 Cabang XXV Kodim 0705/Magelang Ny. Abriyanto Tego Cahyono, Perangkat Desa se-Kecamatan Tempuran dan Ketua PKK Milenal.



Yuvita Isni selaku Camat Tempuran menuturkan, senam bersama ini selain bertujuan untuk menjaga kesehatan, juga sebagai sarana untuk menjalin tali silaturahmi. Baik itu dengan Ibu-ibu Persit Koramil, Bhayangkari, perangkat kecamatan dan dari instansi lainnya.

"Kegiatan dilaksanakan selama 2 hari, yaitu hari ini (Sabtu) dan besok (Minggu)," katanya.

Sementara itu Ketua Persit KCK Ranting 23 Cabang XXV Ny. Abriyanto menegaskan bahwa kegiatan senam bersama ini juga bertujuan untuk menumbuhkan semangat pola hidup sehat dan menjaga kebugaran tubuh.

"Saat Senam kita menggerakkan hampir seluruh bagian tubuh. Dengan begitu, kita melatih otot-otot besar pada tangan, kaki dan pinggul. Selain itu, terjadi peningkatan laju pernafasan dan denyut jantung yang menyebabkan kadar oksigen di darah meningkat," ungkapnya.

Ditemui ditempat terpisah, Danramil Kapten Inf Abrianto mengatakan, kegiatan senam ini selain untuk menjaga kebugaran juga sebagai ajang silaturahmi ibu-ibu Persit dengan ibu-ibu dinas instansi lainnya.

"Harapannya dapat menunjang dan mendukung tugas kewilayahan di Kecamatan Tempuran," tandasnya.

Pen0705/Mgl