



**FAST RESPONSE**  
WWW.FR.N.CO.ID

# Jaga Kesehatan dan Kebugaran WBP, Lapas Tembilahan Laksanakan Senam Kebugaran Rutin

**NANDA PRAYOGA - INDRAGIRIHILIR.FR.N.CO.ID**

Dec 26, 2023 - 09:56



Tembilahan - Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Tembilahan kembali menggelar senam kebugaran fisik dan jasmani bagi Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP), Selasa (26/12/2023). Bertempat di Lapangan Bulu Tangkis, kegiatan ini dilaksanakan rutin sebanyak dua kali setiap minggunya.

Dipimpin oleh seorang Instruktur yang juga merupakan WBP, tampak seluruh WBP mengikuti senam kebugaran fisik dan jasmani dengan tertib.

Kepala Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Tembilahan, Hari Winarca, menjelaskan bahwasannya Senam Kebugaran telah terjadwal secara rutin dan bertujuan untuk menjaga kebugaran WBP sehingga dapat mengikuti program pembinaan dengan baik.

"Seperti yang kita suarakan sebelumnya bahwasannya kegiatan senam ini digelar secara rutin dan konsisten guna menjaga kebugaran fisik dan jasmani Warga Binaan sehingga dapat mengikuti program pembinaan selama berada di Lapas Tembilahan dengan baik," jelasnya.

Kalapas Tembilahan juga menambahkan bahwasannya Instruktur Senam merupakan mantan Guru Pendidikan Jasmani Olahraga yang berstatus sebagai WBP sehingga memiliki kapasitas untuk menuntun pelaksanaan kegiatan.

"Untuk Instruktur Senam Kebugaran ini juga merupakan Warga Binaan mantan Guru Pendidikan Jasmani Olahraga, sehingga memiliki kapasitas untuk memandu WBP dalam kegiatan ini," pungkasnya.

Kegiatan senam ini terdiri dari berbagai macam gerakan aerobik dan dilakukan dengan durasi hitungan 2 (Dua) kali 8 (Delapan). Kegiatan juga diselingi dengan dinamika kelompok berupa saling memberikan pijatan kepada teman yang berada didepan dan dibelakang berisan sehingga terjalin kekompakkan antar WBP.

Tampak Petugas Pengamanan, Rio Vandamme, melakukan pengawasan terhadap jalannya kegiatan ini guna memastikan berlangsung secara aman dan kondusif.