

Anggota Koramil 22 Wonosari Senam Kesegaran Jasmani 88 Bersama Persit KCK Ranting 23 Wonosari

Budiyanta - KLATEN.JURNALIS.ID

Jul 11, 2023 - 11:23



Anggota Koramil 22 Wonosari Senam Kesegaran Jasmani 88 Bersama Persit KCK Ranting 23 Wonosari

KLATEN – Anggota Koramil 22 Wonosari [Kodim 0723 Klaten](http://Kodim.0723.Klaten) dan Persit KCK Ranting 23 Wonosari mengadakan kegiatan senam Kesegaran Jasmani (SKJ) 88 bersama untuk menjaga kebugaran jasmani.

Kegiatan ini dihadiri oleh seluruh anggota Koramil dan anggota Persit dilaksanakan di halaman Makoramil 22 Wonosari Klaten, (11/7/2023)

SKJ merupakan kependekan dari Senam Kesegaran Jasmani. SKJ adalah contoh senam yang banyak diajarkan di sekolah dan sering dilakukan secara massal di tempat umum. SKJ adalah senam yang gerakannya mengikuti irama musik atau hitungan mulut.

Saat ditemui, Danramil 22 Wonosari Kapten Inf Luis Timur Riyanto menuturkan bahwa Senam Kesegaran Jasmani (SKJ) 88 sangat bermanfaat untuk melatih otot-otot pada tubuh, melancarkan peredaran darah sehingga lebih sehat dan segar.

“Kegiatan senam ini untuk menjaga kebugaran dan kesehatan tubuh serta meningkatkan kebersamaan antara anggota Koramil dan Persit KCK Ranting 23 Wonosari,” tutur Kapten Inf Luis Timur Riyanto.

Dalam kesempatan tersebut Danramil 22 Wonosari berharap adanya kegiatan senam kesegaran jasmani ini, anggota Koramil dapat meningkatkan semangat kerja dan kinerja sehingga tugas pokok kewilayahan dapat terlaksana dengan baik. (Red)