

# 24Jam

## Lapas Tembilahan Gelar Senam Kebugaran Jasmani Rutin Bagi Warga Binaan

NANDA PRAYOGA - INDRAGIRIHILIR.24JAM.CO.ID

Mar 9, 2023 - 10:09



*Warga Binaan Lapas Tembilahan dalam Senam Kebugaran Rutin, Kamis (09/03/2023)*

Tembilahan - Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Tembilahan kembali menggelar senam kebugaran fisik dan jasmani bagi Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP), Kamis (09/03/2023). Bertempat di Lapangan Bulu Tangkis, kegiatan ini dilaksanakan rutin pada hari Kamis atau Jum'at setiap minggunya. Dipimpin oleh seorang Instruktur yang juga merupakan WBP, tampak seluruh WBP mengikuti senam kebugaran fisik dan jasmani dengan tertib.

“Seperti yang kita suarkan sebelumnya bahwasannya kegiatan senam ini akan digelar secara rutin dan konsisten guna menjaga kebugaran fisik dan jasmani Warga Binaan sehingga dapat mengikuti program pembinaan selama berada di

Lapas Tembilaan dengan baik,” tutur Kepala Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Tembilaan Hari Winarca melalui Kepala Seksi Pembinaan Narapidana dan Anak Didik Ahlan Suryasari.

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

Kegiatan diakhiri dengan peregangan untuk menghindari terjadinya cedera terhadap masing-masing WBP. Setelah itu WBP kembali ke kamar hunian masing-masing dengan tertib.