

## Jaga Kesehatan WBP, Lapas Tembilahan Riau Gelar Senam Kebugaran Bagi WBP

NANDA PRAYOGA - [TEMBILAHAN.JOURNALIST.ID](https://www.tembilahanjournalist.id)

Nov 24, 2022 - 10:30



*Warga Binaan Pemasyarakatan sedang melaksanakan senam kebugaran jasmani*

Tembilahan – Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Tembilahan kembali menggelar senam kebugaran fisik dan jasmani bagi Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP), Kamis (24/11/2022). Bertempat di Lapangan Bulu Tangkis, kegiatan ini dilaksanakan rutin pada hari Kamis setiap minggunya. Dipimpin oleh seorang Instruktur yang juga merupakan WBP, tampak seluruh

WBP mengikuti senam kebugaran fisik dan jasmani dengan tertib.

“Senam kebugaran fisik dan jasmani ini digelar setiap hari Kamis dan bertujuan untuk menjaga kebugaran fisik dan jasmani Warga Binaan sehingga dapat mengikuti program pembinaan selama berada di Lapas Tembilahan dengan baik,” Ucap Hari Winarca.

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.

“Instruktur senam ini juga merupakan WBP yang memiliki kapasitas di bidang tersebut, beliau merupakan mantan guru pendidikan jasmani dan olahraga,” Sambung Hari.

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