

# Cegah Kaku, Warga Binaan Rutan Surakarta Lakukan Peregangan Pagi

Kevin Guntur - [SURAKARTA.INDONESIASATU.CO.ID](http://SURAKARTA.INDONESIASATU.CO.ID)

Jan 7, 2024 - 16:16



*Senam pagi*

Cegah Kaku, Warga Binaan Rutan Surakarta Lakukan Peregangan Pagi



SURAKARTA-(07/01) Pelaksanaan kegiatan olahraga merupakan salah satu kegiatan rekreasional yang berhak didapatkan oleh warga binaan Pemasyarakatan Rutan Kelas I Surakarta. Salah satu kegiatan olahraga yaitu senam pagi yang dipimpin oleh instruktur senam baik dari dalam atau dari luar hutan.

Senam Pagi Warga Binaan Rutan Surakarta

Sebelum memulai kegiatan olahraga warga binaan Pemasyarakatan mendapatkan pengarahan dari petugas serta dilakukan pembacaan Catur Dharma Narapidana agar selalu tertanam kedisiplinan di dalam jiwa mereka.

Senam Pagi Warga Binaan Rutan Surakarta



Ada berbagai macam jenis olahraga bersama yang dilaksanakan. Senam irama, senam penguatan, peregangan, terkadang juga diberikan permainan yang seru oleh petugas. Dengan berbagai macam variasi kegiatan olahraga menjadi lebih menarik dan membuat peserta menjadi semangat untuk mengikuti kegiatan olahraga. Kasih pelayanan tahanan Ervans Bahrudin menyampaikan, kegiatan olahraga merupakan wujud dari pembinaan kepribadian guna untuk mengolah raga dan mengolah rasa.