

Senam Sehat Kolaborasi Wartawan Dengan Milenial

A. Putra - SUMUT.INDONESIASATU.CO.ID

Jan 10, 2021 - 10:37



Foto : Peserta Senam Mengikuti Irama Instruktur

Medan - Senam Sehat Kolaborasi Wartawan dengan Milenial terbentuk pada tanggal 09 Januari 2021, Dengan motto "Hidup Sehat" dimana pesertanya dari kalangan milenial dan juga Wartawan sampai umur 45 tahun, senam yang dilaksanakan di lapangan Teladan banyak menarik perhatian warga sekitar dan pedagang yang ada di sekitar, sabtu (9/1/2020) sore.

"Untuk status sosial anggota, ada PNS, wartawan, Polri, wiraswasta, karyawan, ibu-ibu rumah tangga, dan para milenial," tutur instruktur senam.

"Diharapkan buat rekan-rekan yang ingin badannya sehat, kuat, ayo kita lakukan Senam Sehat setiap hari sabtu sore, titik kumpul jalan Stadion Teladan Barat, Medan Kota. Agar kita terhindar dari yang namanya penyakit, dan pastinya akan awet muda selalu," tegas instruktur.

Ditempat yang sama peserta yang ikut senam tadi menyebutkan, "terbukti senam bermanfaat bagi tubuh, karena dapat melancarkan sistem peredaran darah, menghalau perkembangan virus penginfeksi penyakit, hingga menurunkan risiko terkena obesitas, ucap salah satu peserta senam.

"Meskipun sering dianggap sepele, senam pada umumnya melibatkan gerakan tubuh yang ritmis dan sistematis ini terbukti memiliki banyak khasiat bagi tubuh," tutup peserta senam. (AL)