

# XPRESS

## Bapas Nusakambangan Mengikuti Olahraga Bersama Seluruh Jajaran Kemenkumham Secara Virtual

Rifki Maulana - [XPRESS.CO.ID](http://XPRESS.CO.ID)

Nov 4, 2022 - 15:08



*Bapas Nusakambangan Mengikuti Olahraga Bersama Seluruh Jajaran Kemenkumham Secara Virtual*

Nusakambangan (04/11) – Pegawai Balai Pemasaryakatan Kelas II Nusakambangan Kanwil Kemenkumham Jawa Tengah kembali mengikuti

olahraga bersama seluruh jajaran Kemenkumham RI secara virtual. Kemenkumham RI menyelenggarakan kegiatan senam bersama yang diikuti oleh seluruh jajaran pegawai. Kegiatan ini diselenggarakan dalam rangka menjaga Kesehatan dan Program Kumham Semarak G.20.

Kegiatan ini dilaksanakan secara langsung dari lapangan upacara Kemenkumham Jakarta pada hari Jumat, 04 November 2022. Bagi jajaran pegawai yang tidak dapat mengikuti secara langsung, dapat mengikuti secara virtual melalui aplikasi zoom dan live streaming. Melalui kegiatan ini, diharapkan seluruh jajaran Kemenkumham selalu berada dalam kondisi yang sehat baik secara fisik maupun psikis.

Bentuk olahraga yang dilakukan adalah Olah raga senam, aerobic, dan zumba dengan instruktur Sovie dan Farida. "Semoga senam yang kita lakukan berjalan dengan lancar dan bermanfaat bagi kesehatan tubuh kita", ujar instruktur.

Olahraga tidak hanya membuat kita tetap sehat, tetapi juga membersihkan pikiran, menguatkan hati, dan mengurangi stres yang ada di dalam tubuh. Dengan berolahraga akan memberikan energi bagi Kita dan membuat jadi lebih produktif.

Dengan rutin berolahraga diharapkan kita dapat memiliki tubuh yang sehat dan tidak mudah terserang penyakit. Ditengah kondisi perubahan cuaca yang tidak menentu, Kita tetap harus waspada dan berupaya meningkatkan sistem imun tubuh agar tetap sehat dan produktif dalam bekerja.