

# 24Jam

## Mensana In Corporesano, Dharma Wanita Persatuan Rutan Purbalingga

Ari Setiawan - [PURBALINGGA.24JAM.CO.ID](http://PURBALINGGA.24JAM.CO.ID)

Dec 7, 2024 - 08:53



*Mensana In Corporesano, Dharma Wanita Persatuan Rutan Purbalingga*

Purbalingga – Dharma Wanita Persatuan (DWP) Rutan Purbalingga bersama pegawai Rutan menunjukkan semangat luar biasa dalam meningkatkan

ketahanan fisik dan mental melalui kegiatan olahraga tenis. Pelatihan yang digelar di area Rutan ini diikuti dengan antusias oleh seluruh peserta, termasuk Ketua DWP Rutan Purbalingga, Tutik Bluri Wijaksono, yang turut aktif dan bersemangat selama sesi latihan berlangsung, Sabtu(7/12/2024).

Saat ditemui oleh media, Tutik menyampaikan bahwa olahraga memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan, baik fisik maupun mental.

"Dengan keaktifan dalam berolahraga seperti tenis ini, kami berharap dapat meningkatkan kesehatan fisik sekaligus memberikan keseimbangan mental. Kegiatan ini juga memepererat kekompakan dan kebersamaan antara anggota DWP dan pegawai Rutan," ujar Tutik.

Lebih lanjut, Tutik menjelaskan bahwa pelatihan tenis ini merupakan salah satu bentuk dukungan DWP Rutan Purbalingga terhadap gaya hidup sehat dan produktif.

"Kami ingin menjadikan olahraga sebagai bagian dari rutinitas, sehingga dapat menciptakan tubuh yang sehat dan pikiran yang kuat. Ini adalah wujud nyata komitmen kami untuk menjalani kehidupan yang lebih baik," tambahnya.

Suasana latihan yang penuh semangat menunjukkan antusiasme peserta, baik anggota DWP maupun pegawai Rutan.

Selain meningkatkan kebugaran, kegiatan ini juga menjadi sarana untuk melepaskan penat dari rutinitas sehari-hari.

Nenni Diah, Wakil Ketua DWP Rutan Purbalingga, juga menambahkan bahwa kegiatan ini tidak hanya berfokus pada olahraga, tetapi juga membangun kedekatan antara seluruh anggota.

"Kami ingin memastikan bahwa kegiatan ini menjadi momentum untuk saling mendukung, menjaga kesehatan bersama, dan menciptakan hubungan yang harmonis," ujarnya.



Dengan terlaksananya pelatihan ini, DWP Rutan Purbalingga berharap dapat terus mendorong seluruh anggotanya untuk menjaga kesehatan melalui olahraga dan kegiatan positif lainnya.

"Kami percaya bahwa kesehatan adalah fondasi utama untuk menjalani kehidupan yang lebih bahagia dan produktif.

Melalui olahraga tenis ini, kami ingin memberikan inspirasi bahwa menjaga kesehatan fisik dan mental itu menyenangkan," tutup Tutik dengan penuh optimisme.

Kegiatan ini sekaligus menjadi langkah nyata dalam membangun harmoni dan sinergi antara seluruh elemen di lingkungan Rutan Purbalingga, menegaskan pentingnya gaya hidup sehat dalam mendukung kinerja dan kebersamaan.