



Ratusan Masyarakat Ikuti Senam Sehat bersama Marfendi -Fauzan, Mens Sana in Corpore Sano

Linda Sari - BUKITTINGGI.GWI.WEB.ID

Nov 17, 2024 - 18:53



Bukittinggi- Ratusan masyarakat mengikuti acara senam sehat bersama Kandidat Nomor Urut 1 Marfendi -Fauzan di Halaman Hotel Dymens Minggu (17/11/2024).

Acara tersebut diwarnai dengan senam zumba dan diberikan doorpize untuk pengunjung yang mengikuti senam sehat bersama Kandidat Nomor Urut 1.

Dalam sambutannya Buya Marfendi menyampaikan Senam Sehat adalah sebuah kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan tubuh melalui gerakan dan aktivitas fisik. Kegiatan ini dapat dilakukan oleh semua orang, baik anak-anak, remaja, maupun orang dewasa dan lansia

"Kalau bisa bapak bapak ibu ibu berolahraga sekitar 15 menit saja atau setengah jam tujuannya untuk kebugaran, kita gerakan Seluruh tubuh dari kepala sampai ke ujung kaki.," ujar Marfendi.



Dikatakannya, senam atau berolahraga tujuannya adalah meningkatkan sistem pernapasan, meningkatkan sirkulasi darah, meningkatkan keseimbangan tubuh, melancarkan metabolisme, menjaga kestabilan berat badan, dan mengurangi stres serta kecemasan.

"Kita salah satunya yang ingin mengkapitalisasi dan merealisasikan seluruh sarana dan prasarana olahraga kembali," katanya.

Selanjutnya mantan atlit nasional untuk Sumatera Barat, Erik menyampaikan, ia adalah ketua himpunan mantan atlit dari HMA Himpunan mantan atlit se- kota bukittinggi dan Himpunan Mantan Atlit Tinju se-kota Bukittinggi.

"Kami bersama kawan kawan Alhamdulillah di Bukittinggi sendiri punya masa 3200 itu 1000 orang lebih Alhamdulillah sepakat memberikan dukungan kepada Buya Marfendi dan Fauzan Haviz, dan adinda Fauzan Haviz adalah junior kami di cabang olahraga basket dan saya untuk cabang olahraga tinju," kata Erik.

Dikatakannya, bagaimanapun kami akan tetap mendukung Fauzan Havis sebagai insan olahraga. Mudah-mudahan Bukittinggi tetap jaya dengan olahraga seperti tahun 1980 an.

"Kita bersama sama mendukung Buya Marfendi dan kami sudah melakukan pendekatan ke beberapa organisasi contoh dari mantan mantan karyawan beberapa hotel di Bukittinggi baik hotel Dymens dan hotel Pusako kurang lebih 400 orang

Karena kami juga bergerak di pariwisata dan rekan rekan lain juga mendukung Buya Marfendi" ucapnya

Ia menambahkan, Bukittinggi harus dipimpin oleh orang yang Arif dan bijaksana yang bisa menjadi imam yang bisa menjadi contoh teladan orang santun rendah hati dan Istiqomah

"Mudah-mudahan dengan perjuangan kita bersama kita antarkan Buya Marfendi sampai memegang jabatan di kota Bukittinggi," pungkasnya (**Lindafang**).