



Media: Merapi

Hari: Senin

Tanggal: 09 Mei 2016

Halaman: 4

TOEGOE JOGJA FESTIVAL

Goyang Zumba Bikin Semangat Menggelora

YOGYA (MERAPI) - Irama musik yang menghentak-bentak dari panggung utama even Toegoe Jogja Festival (TJF) di depan Kantor KR Jalan Margo Utomo, Minggu (8/5), berhasil membakar semangat para peserta untuk berolahraga. Mereka bergerak lincah, menggoyangkan seluruh anggota badan dalam senam kebugaran zumba.

Even TJF hasil kerjasama KR dengan Bank CIMB Niaga pada bulan ini sengaja menonjolkan kebugaran untuk mengingatkan masyarakat akan pentingnya kesehatan. Sebab dengan jiwa dan raga yang sehat, masyarakat akan mampu berkarya lebih baik serta tetap produktif.

Pimpinan Bank CIMB Niaga Cabang Yogyakarta, Sulistyio Yunarto menyampaikan, melalui even TJF ini pihaknya ingin membantu memberikan kebugaran dan kesehatan untuk masyarakat Yogya-

karta. Selain zumba, ada sejumlah senam lain yang dihadirkan CIMB Niaga disertai instruktur andal.

"Di antaranya senam taichi dan senam pernafasan. Namun memang yang paling menghebohkan adalah zumba," kata Sulis, di sela acara.

Sulis berharap, dengan mengikuti senam tersebut kesehatan masyarakat tetap terjaga. Dengan demikian, mereka mampu berkarya dengan baik dan tetap produktif demi kemajuan daerah. "Kesehatan sangat penting, namun sering diabaikan. Kalau tidak sehat, kita tidak akan bisa berkarya dan kehilangan produktivitas," imbuhnya.

Dalam even tersebut, kata Sulis, dirinya melibatkan banyak pihak mulai dari karyawan, nasabah, berbagai komunitas dan masyarakat umum. Dengan tema Untuk Yogyakarta Dari Hati, CIMB Niaga

ingin memberikan sesuatu yang berharga.

Pada kesempatan tersebut, zumba dipimpin instruktur ternama dari DF Fitness dan Aerobik, Niken. Ia menilai, zumba lebih cocok untuk senam berbagai usia karena gerakan-gerakannya mudah diikuti.

"Dibanding senam lain, gerakan zumba lebih *fun*. Kita hanya bergerak mengikuti irama saja," katanya.

Dilihat dari manfaat, zumba juga memberikan dampak positif yakni penurunan berat badan. Jika dilakukan selama satu jam, zumba mampu membakar 500-1.000 kalori dalam tubuh kita. "Tubuh juga lebih kencang, segar dan terasa sehat," jelasnya.

Niken mengklaim, zumba sedang menjadi tren saat ini. Tidak hanya Indonesia, masyarakat di seluruh dunia juga melakukannya untuk menjaga kebugaran dan kesehatan badan. (Unt)-m



Peserta TJF bersemangat mengikuti zumba di halaman Kantor KR.

MERAPI/AMIN KUNTARI

Instansi	Nilai Berita	Sifat	Tindak Lanjut
1. Dinas Pendidikan	Positif	Biasa	Untuk Diketahui

Yogyakarta, 14 Juli 2026
Kepala

Ig. Trihastono, S.Sos. MM
NIP. 19690723 199603 1 005