

# **Senam Bersama Keluarga Besar UPN â€œVeteranâ€ Jakartâ: Rutinitas Sehat Penuh Semangat**

Jumat, 08 Agustus 2025 18:50 WIB



HumasUPNVJ - Universitas Pembangunan Nasional (UPN) "Veteran" Jakarta kembali menggelar kegiatan senam bersama sebagai bagian dari rutinitas sehat sivitas akademika. Kegiatan yang diadakan setiap Jumat pagi ini berlangsung pada 8 Agustus 2025 di Lapangan Bendera, Gedung Wahidin Soediro Hoesodo, Fakultas Kedokteran, Kampus Pondok Labu, Jakarta Selatan.

Senam bersama kali ini diikuti oleh seluruh elemen universitas, termasuk pimpinan, dosen, tenaga pendidik, dan staf. Dipandu oleh instruktur senam yang energik, suasana kegiatan berlangsung meriah dan penuh semangat. Salah satu momen yang mencuri perhatian adalah senam Maumere, yang menurut Rektor UPNVJ, Prof. Anter Venus, mampu membangkitkan rasa nasionalisme dan kekompakkan di antara peserta. "Senam Maumere selalu menjadi favorit karena gerakannya yang dinamis dan membangkitkan semangat kebersamaan. Kegiatan ini memperkuat solidaritas di antara kami," ujar Anter Venus dalam sambutannya.

Selain menjadi sarana menjaga kebugaran, kegiatan ini juga dimanfaatkan untuk menyampaikan informasi penting. Dalam sambutan penutup, rektor menyampaikan sejumlah agenda ke depan, termasuk rencana peringatan Hari Kemerdekaan 17 Agustus yang akan diisi dengan berbagai lomba di lingkungan universitas. Acara ditutup dengan yel-yel UPN "Veteran" Jakarta yang dipimpin langsung oleh rektor, diikuti dengan antusias oleh seluruh peserta.

Kegiatan senam bersama ini menjadi wujud komitmen UPN "Veteran" Jakarta dalam meningkatkan gaya hidup sehat dan mempererat kebersamaan di kalangan sivitas akademika. Dengan rutin mengadakan olahraga pagi, UPNVJ berharap dapat terus menjaga kesehatan dan semangat bela negara di lingkungan universitas.

Export tanggal : Kamis, 12 Februari 2026 Pukul 18:52:24 WIB.

Exported dari [ <https://www.upnvj.ac.id/id/berita/2025/08/senam-bersama-keluarga-besar-upn-veteran-jakarta-rutinitas-sehat-penuh-semangat.html> ] (<https://www.upnvj.ac.id/id/berita/2025/08/senam-bersama-keluarga-besar-upn-veteran-jakarta-rutinitas-sehat-penuh-semangat.html> ) ]