

24Jam

Jaga Kebugaran Dan Kesehatan, Kodim Magelang Gelar Aerobik

Rony - MAGELANG.24JAM.CO.ID

Nov 22, 2022 - 10:31



Anggota Kodim 0705/Magelang Sedang melaksanakan Pemanasan Dipimpin Langsung Oleh Bintara Operasi Sertu Yuli Handoko di Lapangan Makodim

MAGELANG,-- Dalam rangka menjaga kebugaran dan kesehatan tubuh, Kodim 0705/ Magelang laksanakan kegiatan lari aerobik yang diikuti oleh seluruh anggota militer dan PNS Kodim Magelang, Selasa (22/11).

Serma Biche Irfan F Bintara Operasi Kodim 0705/Magelang usai kegiatan aerobik mengatakan, kegiatan olahraga di satuan Kodim dilaksanakan secara rutin setiap hari Selasa dan Kamis. Kegiatan ini bertujuan untuk selalu menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh setiap prajurit, karena setiap personil militer maupun PNS dituntut untuk memiliki kesehatan jasmani yang bagus untuk melaksanakan tugas

dengan baik.

"Kegiatan Aerobik diawali dengan gerakan pemanasan agar pelaksanaan tidak mengalami cedera ataupun hal-hal yang tidak diinginkan. Setelah kegiatan pemanasan selesai, dilanjutkan dengan lari jogging memutar sekitar kota Magelang dengan menempuh jarak 5 kilometer" terangnya.

Sementara itu salah satu anggota Koramil 23 Magelang Utara Serma Joko Priyanto yang ikut dalam kegiatan Aerobik mengatakan, kegiatan lari aerobik ini merupakan salah satu agenda rutin satuan kodim Magelang.

"Kami selaku anggota sangat mendukung penuh program satuan Kodim 0705/Magelang dalam membina kesehatan dan kebugaran setiap anggota prajurit kewilayahan" ungkap Joko.

Menurutnya, dengan rutinitas berolahraga yang teratur dapat menjaga kebugaran yang mana sangat diperlukan untuk menunjang pelaksanaan tugas pokok maupun tugas harian di satuan Koramil masing-masing.



Pen: 0705/ MGL.