

## Bina Fisik dan Jaga Kesehatan, Kodim 0829/Bangkalan Laksanakan Olahraga Rutin

AHSAN - BANGKALAN.KAMPAI.ID

Jan 12, 2024 - 14:09



*Kasdim 0829/Bangkalan saat memberikan arahan sebelum olahraga dimulai*

BANGKALAN, - Untuk selalu menjaga agar tubuh tetap sehat, bugar dan senantiasa siap melaksanakan tugas, anggota Kodim 0829/Bangkalan melaksanakan pembinaan fisik secara teratur sesuai jadwal yang telah

diprogramkan Staf 2/Operasi Kodim Bangkalan.



Pagi ini, anggota Kodim 0829 baik prajurit dan PNS kembali melaksanakan pembinaan fisik dengan melakukan aerobik dan dilanjutkan Olah Raga Umum (oraum) bertempat di lapangan Makodim 0829/Bangkalan dengan dipandu oleh anggota Staf Ops Kodim 0829, Jum'at (12/01/2024).

” Komando Atas sudah memprogramkan kegiatan pembinaan fisik bagi prajurit, ini harus benar – benar kita manfaatkan dengan baik dan bersungguh – sungguh, ” tutur Kasdim

” Kepala Staf Kodim 0829/Bangkalan Mayor Inf Prasetyo Edi Tunggal, SH. mengatakan bahwa dengan berolahraga secara rutin, teratur dan terjadwal maka dampaknya sangat bagus bagi kesehatan kita. Dengan tubuh yang sehat tentunya kita siap melaksanakan segala aktivitas sehari – hari termasuk melaksanakan tugas pokok sebagai prajurit, ” tegas orang nomor dua di Kodim tersebut.

Menjaga kesehatan tubuh sangatlah penting. Dengan melakukan olahraga rutin dan teratur, baik secara terprogram maupun mandiri diharapkan bisa meningkatkan semangat kerja, mental lebih sehat serta terhindar dari berbagai macam penyakit berbahaya.

Dengan langkah prima dan penuh semangat, anggota Kodim 0829/Bangkalan lakukan pembinaan fisik di lapangan Makodim dan dilanjutkan dengan lari mengelilingi alun-alun kota Bangkalan dengan tertib dan rapi.

(Pendim \_0829)