

# Jaga Kebugaran Tubuh, Dandim 0735/Surakarta Gowes Bersama Anggota

Pardal Riyanto - [SURAKARTA.INDONESIASATU.ID](https://www.surakarta.indonesiasatu.id)

Jan 26, 2023 - 13:16



SURAKARTA – Dalam rangka menjaga kebugaran tubuh serta meningkatkan stamina fisik Prajurit, Komandan Kodim 0735/Surakarta Letkol Inf Devy Kristiono S.E, M.Si bersama anggota melaksanakan gowes bersama, Kamis (26/01/2023) pagi.

Kegiatan Gowes bersama dilaksanakan dengan menempuh jarak 40 Km dan diikuti oleh Anggota Kodim baik Militer maupun Anggota PNS.

Perwira Seksi Operasional (Pasiops) Kodim Kapten Cpl Warji selaku penanggung jawab kegiatan menegaskan olahraga bersepeda merupakan salah satu olah raga yang rutin dilaksanakan oleh personel Kodim 0735/Surakarta.

“Untuk Route kali ini adalah ke daerah Wisata Alun-alun Pengging, dengan titik start di depan Makodim 0735/Surakarta,dan sebelumnya diawali dengan senam pemanasan terlebih dahulu secara bersama-sama.”terangnya.

“Olahraga bersepeda ini bertujuan untuk meningkatkan daya tahan tubuh dan agar tetap bugar dan sehat sehingga senantiasa siap dalam melaksanakan tugas,” tuturnya.

Ia melanjutkan, dengan bersepeda akan membuat kesehatan terjaga, serta kekebalan tubuh meningkat, dan tubuh akan senantiasa tetap bugar.

“Menjaga kesehatan sebuah hal yang paling penting saat ini, yakni dengan menerapkan gaya hidup sehat melalui berolahraga sepeda dan olahraga lainnya. Dan yang paling penting dalam gowes ini kami tetap memperhatikan faktor keamanan.” pungkasnya.

(Arda 72)