

Senam Pagi Bersama, Cara Jitu Kodim 0735/Surakarta Pelihara Kebugaran Tubuh Prajuritnya

Pardal Riyanto - SURAKARTA.INDONESIA1SATU.ID

Dec 3, 2021 - 13:43



SURAKARTA – Kodim 0735/Surakarta menggelar senam pagi bersama. Kegiatan Senam Pagi bersama ini dilaksanakan di Lapangan Apel Makodim 0735/Surakarta, Jln A Yani No 349, Kelurahan Kerten, Kecamatan Laweyan, Solo, Jumat (03/12/2021).

Pelaksanaan kegiatan senam bersama diikuti oleh segenap anggota Kodim 0735/Surakarta baik militer maupun PNS, serta Anggota Persit cabang L Dim 0735/Surakarta.

Tampak hadir dalam pelaksanaan kegiatan senam bersama tersebut Dandim 0735/Surakarta Letkol Inf Devy Kristiono S.E, M.Si bersama Ketua Persit KCK Cabang L Dim 0735/Surakarta Ny Agustin Devy Kristiono, para Ketua Ranting,serta Segenap Pengurus Persit.

Perwira Seksi Personil (Pasipers) Kodim Kapten Inf Suwanto sebagai penanggung jawab kegiatan menegaskan Senam bersama ini merupakan kegiatan rutin yang dilaksanakan oleh seluruh anggota untuk memelihara kesehatan dan kebugaran tubuhnya.

"Kegiatan ini sangat bermanfaat bagi seluruh prajurit dan juga anggota Persit yakni dapat menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh." terangnya.

Lebih lanjut Pasipers menyampaikan bahwa Olahraga memang sangat penting dijalankan sebagai bagian hidup sehat karena punya banyak manfaat untuk tubuh. Salah satu jenis Olahraga yang mudah dilakukan dan menyenangkan adalah senam, dan senam akan lebih tambah semangat lagi apabila jika dilakukan bersama dengan teman, kerabat atau keluarga.

"Dengan senam dapat menjaga kondisi serta kebugaran tubuh agar stamina tubuh selalu tetap terjaga," imbuhnya.

"Selain itu senam bersama ini juga bertujuan untuk menjalin tali silaturahmi antara sesama anggota Juga memupuk rasa persatuan dan kesatuan guna menjalin hubunga kekeluargaan."imbuhnya.

"Dan tentunya pelaksanaan senam bersama ini tetap memperhatikan Protokol kesehatan (Prokes) guna menghindari penyebaran virus Covid-19."pungkasnya.

(Arda 72)