

## Anggota Kodim 0709/Kebumen Laksanakan Olahraga Aerobik Rutin, Demi Menjaga Kesehatan Dan Kebugaran

Nurfaizin - [KEBUMEN.JURNALNASIONAL.CO.ID](http://KEBUMEN.JURNALNASIONAL.CO.ID)

Jan 3, 2023 - 12:25



*Kodim 0709/Kebumen rutin melaksanakan olahraga aerobik yang dilaksanakan di Halaman Apel Makodim 0709/Kebumen*

KEBUMEN - Dalam rangka menjaga Kesehatan dan kebugaran para anggota staf serta PNS Kodim 0709/Kebumen, rutin di laksanakan olahraga aerobik yang dilaksanakan di Halaman Apel Makodim 0709/Kebumen jalan Lingkar Selatan

Desa Adikarso Kecamatan Kebumen, Kabupaten Kebumen, Provinsi Jawa Tengah, Selasa, (03/01/2023).

Kegiatan diawali dengan Apel Pagi yang di Ambil oleh Pasi Pers Kodim 0709/Kebumen Kapten Arm Imam Ari Setyawan, kemudian kegiatan di lanjutkan Senam Pemanasan yang dipimpin oleh Bintara Staf Operasi Kodim 0709/Kebumen Sertu Samidi.



Pasi Pers Kodim 0709/Kebumen Kapten Arm Imam Ari Setyawan pada kesempatan apel kegiatan olah raga aerobik menyampaikan, "Sebelum kegiatan olah raga aerobik, pemanasan wajib dilaksanakan terlebih dahulu oleh para Anggota sebelum melaksanakan kegiatan baik lari ataupun kegiatan yang berhubungan dengan fisik agar tidak terjadi cedera otot pada saat pelaksanaannya," ucap Pasi Pers Kodim 0709/Kebumen.

Kegiatan aerobik ini dilakukan secara rutin setiap Selasa dan Kamis pagi guna menunjang pelaksanaan tugas pokok. "Dengan berolahraga secara teratur dan terprogram, maka tubuh akan selalu sehat, sehingga fisik akan terjaga dan terbina serta terhindar dari segala penyakit," tambahnya.

"Dengan memiliki fisik yang prima secara otomatis kita sebagai prajurit akan mampu melaksanakan setiap tugas yang diberikan oleh satuan," ungkapnya.

Kegiatan aerobik anggota Staf dan PNS Kodim di lanjutkan dengan jalan sehat mengelilingi area kompleks Makodim 0709/Kebumen serta di laksanakan pertandingan persahabatan olah raga Bola Volly antar anggota staf Kodim 0709/Kebumen.

Redaksi: Pendim 0709/Kebumen