

## Jaga Kebugaran Tubuh, Prajurit dan PNS Kodim 0716/Demak Melaksanakan Senam Aerobik.

Muhammad Makruf - [DEMAK.JURNALNASIONAL.CO.ID](http://DEMAK.JURNALNASIONAL.CO.ID)

May 30, 2023 - 09:45



*kegiatan pembinaan fisik (binsik) ini juga untuk meningkatkan daya tahan tubuh anggota agar tetap siap dalam melaksanakan tugas terutama pada saat musim pancaroba*

DEMAK - Guna menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh terutama pada musim pancaroba, anggota Makodim melaksanakan senam aerobik di lapangan voli Makodim, Jln Kiyai Singkil No. 01 Kabupaten Demak, (Selasa, 30/05/23)

Kegiatan diawali dengan apel pagi yang di pimpin langsung oleh Kasdim Mayor Inf Supriyono dan dilanjutkan senam bersama.

Kasdim Mayor Inf Supriyono menyampaikan, bahwa pelaksanaan senam aerobik yang dilaksanakan bertujuan untuk menjaga dan membina kebugaran fisik Prajurit dan PNS agar tetap sehat dalam menghadapi tantangan tugas yang semakin hari semakin berat.

Selain itu, kegiatan pembinaan fisik (binsik) ini juga untuk meningkatkan daya tahan tubuh anggota agar tetap siap dalam melaksanakan tugas terutama pada saat musim pancaroba .



“Dengan mengikuti senam aerobik secara rutin, prajurit dan PNS Kodim 0716/Demak diharapkan memiliki badan yang sehat dan terhindar dari berbagai macam penyakit yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari,” ujar Kasdim Mayor Inf Supriyono.

Sementara ditemui di lokasi terpisah, Dandim 0716/Demak Letkol Czi Pribadi Setya Pratomo mengatakan, kegiatan senam aerobik ini merupakan pembinaan bagi anggota Kodim 0716/Demak beserta jajaran, untuk mendukung kesiapan dalam tugas.

“Olahraga aerobik ini, disamping untuk menjaga kebugaran, juga untuk mendukung kemampuan individu prajurit dalam menghadapi UKP ataupun samapta periodik, sehingga tugas-tugas pokok sebagai seorang prajurit dapat terlaksana dengan baik,” jelas Dandim.

Redaktur : Makruf/Pendim 0716/Demak