



**GARDA MEDIA**

# Mantapkan Kebugaran, Dandim 0824/Jember Lari Aerobic Bersama Anggota

**Siswandi - JEMBER.GARDAMEDIA.ID**

Sep 27, 2022 - 11:49



JEMBER - Kesehatan adalah modal dasar dalam melaksanakan berbagai kegiatan, demikian halnya anggota Komando kewilayahan, Kodim maupun Koramil, dengan kepadatan kegiatan diwilayah, harus terdukung dengan kondisi badan yang sehat dan bugar, untuk itu Kodim 0824/Jember melaksanakan olah raga lari aerobic pada setiap hari Selasa dan Kamis.



Seperti yang dilaksanakan pada Selasa 27/09/2022 yang melaksanakan lari aerobic di areal Perumahan Argopuro Jember, diikuti oleh Dandim 0824/Jember Letkol Inf Batara C Pangaribuan bersama anggota Makodim.

Dalam wawancaranya usai mengikuti lari aerobic Dandim 0824/Jember menyatakan, bahwa kita lari ini walaupun tidak terlalu jauh, mungkin putar-putar ini tadi ada kalau 5 Km, yang penting kita berkeringat, untuk memelihara kebugaran kita semua.



Inimkita lakukan seminggu 2 kali, bersama anggota, untuk anggota Koramil jajaran melaksanakannya diwilayah jajaran masing-masing, namun semua kita perintahkan untuk melaksanakannya.

Ini sangat penting, kebutuhan olah raga itu sebenarnya sama dengan kebutuhan makan, dalam arti kita makan dengan teratur harus diimbangi olah raga teratur,

dengan adanya perimbangan tersebut maka kita akan selalu sehat.

Untuk itu anggota kita perintahkan olah raga teratur agar selalu sehat dan bugar ketika tampil dihadapan masyarakat. Jelas Dandim 0824/Jember. (Siswandi)