

EKSPOS

Jaga Kebugaran, Danrem 083/Bdj Ajak Prajurit Olah Raga Lari

Achmad Sarjono - KOTAMALANG.EKSPOS.CO.ID

Oct 20, 2022 - 12:12



KOTA MALANG - Dalam rangka menjaga kesehatan dan kebugaran fisik agar tetap prima, Komandan Korem 083/Bdj Kolonel Inf. M.I. Gogor A. A mengajak seluruh anggota Makorem untuk olahraga lari bersama dipimpin langsung oleh Danrem 083/Bdj di Lapangan Brawijaya Rampil, Kamis (20/10/2022).



Waktu Olahraga yang diberikan oleh satuan tiga hari dalam sepekan dan dilanjutkan olahraga bersama, agar dimanfaatkan dengan sebaik-baiknya. Bila kondisi tubuh prima akan mendukung tugas tugas dengan baik. Disamping olah raga juga sebagai wadah untuk jalin silaturahmi. Badan yang prima akan sangat mendukung kegiatan", Tegas Kolonel M I Gogor.

Nampak terlihat semangat saat melaksanakan Lari bersama. Selama kegiatan, para Prajurit dan PNS melaksanakan dengan penuh kegembiraan, keceriaan dan kekompakan, hal ini tersirat dari raut wajah setiap anggota yang sedang melaksanakan olahraga apalagi setelah melaksanakan pendinginan.

Lebih lanjut Ia mengatakan bahwa olahraga bersama lari ini, disamping sebagai sarana penyegaran tubuh agar pikiran dan kesehatan tambah segar, juga akan dirasakan manfaatnya nanti setelah usia lanjut. Kita tidak bisa bekerja bila badan tidak sehat. Sayangi diri sendiri dan keluarga serta cek kesehatan bila terasa kurang enak badan", pungkasnya. (Penrem 083/Bdj)