

# JOURNALIST

## Jaga Kesehatan Dan Kebugaran Fisik Kodim 0709/Kebumen Laksanakan Kegiatan Aerobik Rutin

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

Sep 29, 2022 - 10:37



*Kodim 0709/Kebumen melaksanakan kegiatan senam aerobik yang diikuti prajurit TNI dan PNS di halaman Kodim*

KEBUMEN - Untuk menjaga kesehatan dan kebugaran badan prajuritnya, Kodim 0709/Kebumen melaksanakan kegiatan senam aerobik yang diikuti prajurit TNI

dan PNS di halaman Kodim 0709/Kebumen Jln. Lingkar Selatan Desa Adikarso kec. Kebumen, Kab. Kebumen, Prov Jawa Tengah. Kamis, (29/09/2022).

Senam Aerobik merupakan salah satu program satuan yang harus dilaksanakan, manfaatnya guna melatih fisik dan menjaga kebugaran tubuh seorang prajurit agar selalu tetap sehat dan siap untuk melaksanakan tugas kedepan.



Kegiatan yang di Pimpin Pasilog Kodim 0709/Kebumen Lettu Inf Tugiyono serta diikuti oleh anggota TNI maupun PNS Kodim 0709/Kebumen. Sebelum Kegiatan Aerobik juga di laksanakan Senam Peregangan yang dipimpin oleh Bati Ops Kodim Kebumen Peltu Ahmad Sugiarto yang diawali dengan gerakan mendasar yaitu gerakan tangan, kaki, pinggang guna meningkatkan pernafasan yang stabil, kelenturan tangan dan kaki demi kelancaran pada saat berlari.

Pasilog Kodim 0709/Kebumen Lettu Inf Tugiyono mengatakan, "kegiatan aerobik ini merupakan program dari komando atas yang harus dilaksanakan oleh setiap prajurit untuk membina fisik dan menjaga kebugaran tubuh agar tetap sehat dalam melaksanakan tugas." Ucap nya.

Lebih Lanjut Pasilog Kodim juga menyampaikan "kegiatan aerobik ini juga dapat membantu Meminimalisir munculnya penyakit - penyakit berat seperti Sakit Jantung, Strok, serta meningkatkan kemampuan prajurit yang profesional," Pungkas nya.

Jurnalis: Pendim 0709/Kebumen