

# JOURNALIST

## Jaga Stamina Tubuh Agar Tetap Prima Anggota Posramil Bonorowo Laksanakan Aerobik di Lapangan Makodim 0709/Kbm

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

Oct 19, 2022 - 15:13



*anggota Posramil Bonorowo melaksanakan kegiatan aerobik dilanjutkan jogging dengan mengelilingi lapangan Makodim 0709/Kebumen*

KEBUMEN - Untuk mendukung tugas keseharian agar badan tetap bugar, anggota Posramil Bonorowo melaksanakan kegiatan aerobik dilanjutkan jogging

dengan mengelilingi lapangan Makodim 0709/Kebumen. Kesehatan merupakan salah satu faktor yang sangat penting untuk menunjang aktivitas dan pelaksanaan tugas sehari-hari di lapangan. Rabu, (19/10/2022).

Hal itulah yang mendorong tingkat kesadaran Anggota Posramil Bonorowo untuk tetap menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh ditengah cuaca yang kurang menentu dimusim penghujan ini

Dandim 0709/Kebumen melalui Pasiops Kapten Inf Suyoto menyampaikan, kegiatan Aerobik merupakan program satuan dari komando atas yang dilaksanakan dua kali setiap minggunya dan dilanjutkan olahraga umum lainnya. "Dengan rutinitas berolahraga apalagi dengan berolah raga aerobik akan menjaga stamina dan meningkatkan kesemaptan anggota guna menunjang tugas pokok dan tugas kewilayahan," Mensana corporesano didalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat.

Jurnalis: Pendim 0709/Kebumen