

## **Jaga Kebugaran Prajurit, Kodim 0709/ Kebumen Laksanakan Aerobik Rutin**

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

Dec 8, 2022 - 17:45



*Jaga Kebugaran Prajurit, Kodim 0709/ Kebumen Laksanakan Aerobik Rutin*

KEBUMEN - Anggota Kodim 0709/Kebumen melaksanakan apel pagi dalam rangka mengecek kesiapan anggota Kodim dalam melaksanakan tugas sehari-hari dan Melaksanakan kegiatan olah raga aerobik rutin.

Kegiatan diikuti seluruh anggota Makodim, anggota jajaran Koramil, dan PNS

Kodim 0709/Kebumen, bertempat di lapangan Makodim 0709/Kebumen Jalan Lingkar Selatan Desa Adikarso, Kecamatan Kebumen, Kabupaten Kebumen, Provinsi Jawa Tengah. Kamis, (08/12/2022)



Pelaksanaan kegiatan Aerobik ini mempunyai tujuan untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh prajurit. Karena jika prajurit tidak sehat, maka prajurit tersebut tidak bisa melaksanakan tugas dengan baik.

Mengawali kegiatan Aerobik ini, prajurit melaksanakan gerakan pemanasan agar pada saat pelaksanaannya tidak mengalami cedera ataupun hal-hal yang tidak diinginkan.

Setelah kegiatan pemanasan selesai, dilanjutkan dengan lari dan jalan jogging menyusuri jalan Lingkar Selatan Kota Kebumen, Kegiatan Aerobik ini sangat digemari prajurit, karena selain untuk menjaga kebugaran tubuh, kegiatan Aerobik ini juga bisa menambah kekompakan antar prajurit.

Dandim 0709/Kebumen Letkol Inf Eduar Hendri S.I.P., mengatakan, "Dengan berolahraga yang teratur kita bisa memiliki badan yang sehat dan mampu menjaga ketahanan tubuh sebagai seorang prajurit demi menunjang tugas sehari-hari dan tidak hanya itu juga berolahraga sangat lah penting untuk meningkatkan Imun di dalam tubuh, serta untuk menangkal berbagai macam Penyakit," Pungkasnya.

Redaksi: Pendim 0709/Kebumen