

# XPRESS

## Jaga Kebugaran, Kodim Magelang Rutin Selenggarakan Aerobik

Rony - [MAGELANG.XPRESS.CO.ID](http://MAGELANG.XPRESS.CO.ID)

Nov 14, 2023 - 09:01



*Anggota Kodim 0705/ Magelang Saat Mengikuti Apel Pagi Dilanjutkan Senam Aerobik dan Olah Raga Umum di Halaman Makodim*

MAGELANG- Salah satu bentuk mendukung tugas pokok Satuan kewilayahan Kodim 0705/ Magelang melaksanakan kegiatan rutin Selasa dan Kamis pagi yang sudah terprogram dari Komando Atas. Seluruh anggota Kodim Magelang mengikuti olahraga aerobik bertempat di Halaman apel Makodim 0705/ Magelang Jln.RST No 1 Kota Magelang, Selasa( 14/11).



Kegiatan tersebut diawali dengan Apel Pagi diambil oleh Perwira Siaga Kapten Inf Susanto diikuti oleh seluruh anggota Kodim dan PNS dari jajaran yang ada.

Seusai pengarahan oleh pengambil Apel yang dituakan, dilanjutkan dengan senam pemanasan yang wajib dilaksanakan dengan tujuan pada pelaksanaan kegiatan olah fisik agar tidak terjadi cedera otot pada saat aerobik lari jalanan," ucap Serma Biche.



Bati Ops Serma Biche Irfan dalam memimpin senam aerobik dan lari jalanan menyampaikan kegiatan aerobik dan olahraga pada setiap anggota Kodim Magelang kita agendakan melalui program Staf Operasional ( Staf Ops) Kodim, sehingga pada pelaksanaan dapat terwujud kebugaran jasmani bagi setiap anggota yang notabene merupakan Prajurit kewilayahan," terang Batiops.

Pembinaan Fisik adalah untuk mendukung tugas pokok Satuan. Dengan adanya

pembinaan yang rutin dilakukan secara teratur dapat memelihara kebugaran fisik para prajurit sehingga siap untuk melaksanakan tugas pokok Satuan Kodim 0705/Magelang.



Seusai melaksanakan lari mengitari kompleks yang ada di sekitar Kodim Magelang, masing-masing anggota melaksanakan olahraga umum yaitu sepak takraw, bola voly, dan bulu tangkis. Selama kegiatan berlangsung dengan lancar dan tertib.



Pen: 0705/ Mgl.