

# XPRESS

## Jum'at Sehat, Kodim Magelang Melaksanakan Olahraga Jaga Kebugaran

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

Jan 6, 2023 - 10:00



*Anggota Kodim Magelang Sedang melaksanakan Olahraga Tenis Meja di Lapangan Kodim 0705/ Magelang*

MAGELANG,-- Dalam rangka menjaga fisik setiap anggota prajurit TNI maupun PNS melaksanakan pembinaan fisik melalui berbagai macam sarana olahraga di Kodim 0705/ Magelang, Jum'at ( 06/01).



Kegiatan dalam meningkatkan ketahanan tubuh setiap anggota prajurit serta PNS selalu meluangkan waktunya untuk menjaga kesehatan serta kebugaran pada setiap anggota prajurit dan PNS di satuan kewilayahan.



Karena setiap personil militer maupun PNS dituntut untuk memiliki kesehatan jasmani yang prima, guna mendukung tugas pokok dalam melaksanakan kinerja dengan baik.



Sebelum melakukan berbagai macam cabang olahraga yang ada, terlebih dahulu anggota Kodim Magelang, terlebih dahulu Melaksanakan senam aerobik di halaman belakang Makodim.

Setelah kegiatan aerobik dilanjutkan masing- masing anggota melaksanakan olahraga meliputi, olahraga sepak takraw, bulutangkis, permainan tenis meja dan permainan bola voli di lapangan Makodim.

Serka Aziz Fahrudin selaku anggota staf teritorial kodim Magelang mengatakan, saya ikut meramaikan suasana permainan tenis meja bersama PNS Reni salah satu anggota juyar Kodim Magelang guna mempermahir permainan bola mini tersebut.

Masih dikatakan, Serka Aziz disaat ada waktu olahraga kami manfaatkan kesempatan waktu, untuk membina fisik dengan sarana olahraga yang cukup lengkap ini," ungkapnya.

" Dengan rutinitas berolahraga yang teratur melalui aerobik dilanjutkan permainan bola pingpong sangatlah berharga buat kesehatan kami," tutup Serka Aziz Fahrudin.

Pen: 0705/ MGL.