

EKSPOS

Pembinaan Ketahanan Fisik, Anggota Kodim 1008/Tabalong Rutin Berolahraga

Maskuri - TABALONG.EKSPOS.CO.ID

Nov 22, 2022 - 13:33



Pembinaan Ketahanan Fisik, Anggota Kodim 1008/Tabalong Rutin Berolahraga

TABALONG. Demi menjaga kebugaran tubuh dan pembinaan ketahanan fisik prajurit, Kodim 1008/Tabalong melaksanakan kegiatan aerobik. Selasa (22/11).



Bertempat di Lapangan pendopo bersinar, aerobik kali ini dipimpin oleh Bati Puanter Kodim 1008/Tabalong Peltu Rahmadani dan diikuti oleh prajurit dan PNS Kodim 1008/Tabalong.

Menjaga kesehatan tubuh bagi prajurit menjadi prioritas utama, mengingat semakin kedepan, tugas dan tanggungjawab yang diemban juga semakin berat.

Diawali dengan apel pagi, pemanasan dilanjutkan dengan lari di lapangan pendopo dan diakhiri dengan pendinginan merupakan rangkaian olahraga yang rutin dilaksanakan.

Hal ini guna melatih fisik dan kebugaran tubuh seorang prajurit agar tetap sehat dan siap, untuk melaksanakan tugas guna menunjang tugas pokok dan tugas harian. (Pendem1008).