

## Dandim 0824/Jember Pimpin Lari Aerobic, Anggota Harus Selalu Jaga Kebugaran

Siswandi - [SISWANDI.JURNALIS.ID](http://SISWANDI.JURNALIS.ID)

Jan 25, 2022 - 15:29



JEMBER - Upaya pemeliharaan kesehatan dan kebugaran personel menjadi bagian paling mendasar di Komando Kewilayahan seperti Kodim 0824/Jember, setiap hari Selasa dan Kamis selalu dilaksanakan lari Aerobic.



Lari Aerobic tersebut merupakan program tetap yang harus dilakukan dalam rangka memelihara kebugaran anggota, namun karena masa pandemi ini terhenti, dan kali ini mulai dilakukan kembali. Ucapan Dandim 0824/Jember.

Dandim 0824/Jember Letkol Inf Batara C Pangaribuan, yang langsung memimpin lari aerobic tersebut, mengambil route di Perum Argopuro Jember memanfaatkan track jalan yang belum ada rumahnya, keliling sekitar 1,5 Km sebanyak 3 kali.

Usai melaksanakan lari Letkol Batara C Pangaribuan, saat kami wawancarai menyatakan bahwa kita memilih route ini untuk refreshing, kegiatan tidak selalu dilaksanakan di markas, agar tidak menjemukan.

Lebih lanjut Dandim 0824/Jember tersebut menyampaikan, bahwa sebagai prajurit Kewilayahan, kita harus selalu tampil bugar di hadapan masyarakat, sehingga pemeliharaan dengan olah raga ringan seperti Aerobic ini sangat diperlukan, dan harus dilakukan secara berkelanjutan dan dengan porsi menyesuaikan, kalau kita lakukan dengan teratur, kita akan selalu sehat dan bugar dalam mendukung pelaksanaan tugas satuan. Pungkasnya. (Siswandi)