

# PELITA

**Guna menjaga kebugaran tubuh anggota, prajurit dan PNS Kodim 0716/Demak melaksanakan senam dan lari aerobik.**

**Muhammad Makruf - [DEMAK.PELITA.WEB.ID](http://DEMAK.PELITA.WEB.ID)**

May 12, 2023 - 04:43



*kegiatan pembinaan fisik (binsik) ini juga untuk menjaga kebugaran tubuh dan meningkatkan daya tahan tubuh anggota agar tetap bisa menjalankan tugasnya*

DEMAK -- Pasiops Kodim 0716/Demak Kapten Arh Jalalul Hadi menyampaikan, bahwa pelaksanaan senam dan lari aerobik yang dilaksanakan bertujuan untuk menjaga dan membina fisik para anggota agar tetap sehat dalam menghadapi tantangan tugas yang semakin hari semakin berat.

Selain itu, kegiatan pembinaan fisik (binsik) ini juga untuk menjaga kebugaran tubuh dan meningkatkan daya tahan tubuh anggota agar tetap bisa menjalankan

tugasnya.

“Dengan mengikuti lari aerobik dan senam, prajurit dan PNS Kodim 0716/Demak diharapkan memiliki badan yang sehat dan terhindar dari berbagai macam penyakit yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari,” ujar Pasiops Kapten Jalalul Hadi.



Sementara ditemui di lokasi terpisah, Dandim 0716/Demak Letkol Czi Pribadi Setya Pratomo mengatakan, kegiatan senam dan lari aerobik ini merupakan pembinaan bagi anggota Kodim 0716/Demak beserta jajaran, untuk mendukung kesiapan dalam tugas.

“Olahraga aerobik ini, disamping untuk menjaga kebugaran, juga untuk mendukung kemampuan individu prajurit dalam menghadapi UKP ataupun samapta periodik, sehingga tugas-tugas pokok sebagai seorang prajurit dapat terlaksana dengan baik,” jelas Dandim.

Redaktur : Makruf/Pendim 0716/Demak