

## Dandim 0824/Jember Pimpin Lari Aerobic Anggota, Pelihara Kesehatan dan Kebugaran

Siswandi - [JEMBER.JURNALNASIONAL.CO.ID](http://JEMBER.JURNALNASIONAL.CO.ID)

Nov 1, 2022 - 13:35



JEMBER – Jalan Perumahan Argopuro menjadi lintasan lari personel Kodim 0824/Jember saat melaksanakan lari aerobic pada hari Selasa dan Kamis, yang merupakan program teteap dalam memelihara kesehatan dan kebugaran anggota, seperti yang dilaksanakan pada Selasa 01/11/2022.



Dipimpin langsung oleh Dandim 0824/Jember Letkol Inf Batara C Pangaribuan, Lari aerobic tersebut diambil apel dulu, pengarahan selanjutnya dilaksanakan jalan biasa, jalan cepat dan lari kecil bersama, dengan menempuh jarak total 5 km.

Dalam wawancaranya Dandim 0824/Jember Letkol Inf Batara C Pangaribuan, usai lari aerobic tersebut saat kami wawancarai menyatakan, bahwa kegiatan ini merupakan kegiatan rutin sesuai kalender kegiatan yang sudah ditentukan oleh Komando Atas, tinggal bagaimana kita melaksanakannya.

Ini merupakan bagian kesejahteraan bagi prajurit TNI dan PNS, yang diberikan kesempatan memelihara kesehatan dan kebugaran diri, sehingga dapat selalu tampil prima sebagai personel satuan kewilayahan.



Jarak tempuh yang kita lakukan tidak terlalu jauh hanya memutar di lintasan ini berkali-kali hingga menempung sekitar 5 Km saja, kalau kita lakukan secara rutin dan teratur, sudah cukup untuk memelihara kesehatan kita, sehingga selalu tampil bugar. Pungkas Dandim 0824/Jember. (Siswandi)