

## Jaga Stamina Personil Kodim Magelang Lakukan Senam Bersama

Agung widodo - MAGELANG.TELISIKFAKTA.COM

Nov 4, 2025 - 08:01

Image not found or type unknown

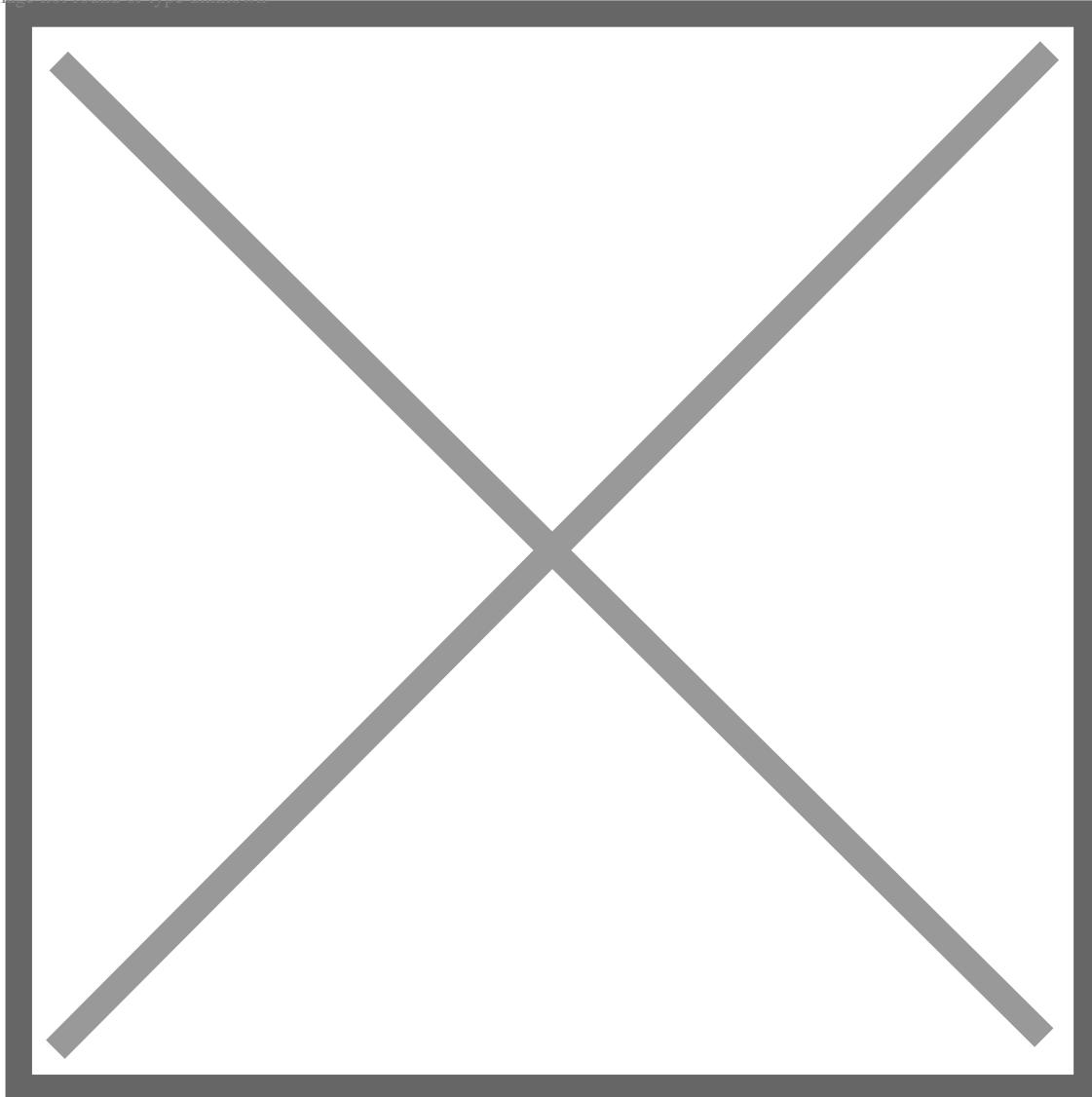


MAGELANG - Dalam rangka menjaga kebugaran personil Kodim 0705/Magelang menggelar Senam Bersama yang diikuti oleh seluruh anggota Militer maupun PNS jajaran, bertempat di lapangan Makodim Magelang Jl RST NO 1 Potrobangsang Magelang Utara, Selasa (23/09).

Kegiatan diawali dengan apel pengecekan dipimpin oleh Pasiops Kodim Magelang, dilanjutkan senam pemanasan dan melaksanakan lari aerobik di sekitar komplek Makodim - Rindam IV Diponegoro dan kembali ke Makodim untuk melaksanakan latihan penguatan seperti Push-up, Sit-up dan pull-up.

Pasiops Kodim 0705/Magelang Kapten Inf Ketut Kukuh Andiworo menyampaikan bahwa senam bersama pagi hari ini bertujuan untuk menjaga kebugaran dan setamina prajurit. Kali ini kegiatan senam bersama dan aerobik diikuti seluruh anggota militer maupun PNS Kodim Magelang.

Image not found or type unknown



Masih kata Pasiops, dengan olahraga bersama secara rutin diharapkan dapat meningkatkan semangat anggota untuk lebih peduli merawat kebugaran tubuh. Dengan olahraga rutin tentunya dapat meningkatkan imunitas tubuh dan

kesehatan kita sehingga dapat menunjang kesiapan seluruh prajurit dalam melaksanakan tugas.

"Kita melaksanakan senam bersama dan aerobik secara rutin setiap hari selasa, kegiatan ini juga bisa menjadi wahana silaturahmi antar anggota dimana mereka yang bertugas dimasing-masing Koramil yang berjauhan tentunya jarang berinteraksi secara langsung," pungkas Pasiops.

Redaktur : Pen0705/Mgl