

# XPRESS

## Kodim 0735/Surakarta Genjot Stamina Fisik Dengan Lari Aerobik Dan Olahraga Bersama

Pardal Riyanto - [SURAKARTA.XPRESS.CO.ID](http://SURAKARTA.XPRESS.CO.ID)

Jan 10, 2023 - 11:09



SURAKARTA - Prajurit dan PNS Jajaran Kodim 0735/Surakarta melaksanakan kegiatan lari aerobik dan olahraga bersama, bertempat di Makodim 0735/surakarta Jln. A yani No.349, Kelurahan Kerten Kecamatan laweyan, Selasa (10/01/2023).

Sebelum pelaksanaan kegiatan aerobik dan olahraga bersama dilaksanakan apel pagi yang dipimpin oleh Plh Pasipers Kodim Letda Inf Yance Mamuaja.

Dalam pengarahannya kepada seluruh Prajurit dan PNS Letda Inf Yance menegaskan kegiatan apel pagi dalam rangka aerobik dan olahraga bersama, dimana merupakan suatu kebutuhan bagi seorang prajurit.

“Kegiatan aerobik dan olahraga ini bertujuan untuk memelihara kemampuan dan stamina fisik prajurit agar tetap terjaga dalam kondisi apapun, ” tuturnya.

“Bina terus fisik agar dapat menunjang tugas dan tanggung jawab, karena fisik yang kuat serta jiwa yang sehat merupakan modal dasar seorang prajurit dalam melaksanakan tugas yang diemban, ”pungkasnya.

Usai pelaksanaan lari Aerobik seluruh Prajurit melaksanakan penguatan tangan dan kaki yakni Push-up dan Sit-up serta dilanjutkan olahraga bersama bola Voly.

Turut hadir dalam pelaksanaan kegiatan aerobik dan olahraga bersama tersebut, Dandim 0735/Surakarta Letkol Inf Devy Kristiono S.E, M.Si, Para Perwira Staf Kodim 0735/Surakarta.

(Arda 72)