

## Anggota Koramil 1002-01/Bas Lakukan Senam Kesehgaran Jasmani

Maskuri - [HST.INDONESIASATU.ID](https://HST.INDONESIASATU.ID)

Jun 9, 2022 - 14:05



*Anggota Koramil 1002-01/Bas Senam Kesehgaran Jasmani*

BARABAI-Bina kebugaran Jasmani, anggota Kodim 1002/HST rutin melaksanakan pembinaan fisik.

Pembinaan fisik secara bersama-sama dilakukan di Kodim 1002/HST sedangkan secara terpisah anggota melaksanakan pembinaan fisik di koramil masing-

masing.



Seperti yang dilakukan anggota Koramil 1002-01/Batang Alai Selatan melaksanakan pembinaan fisik usai apel pagi. Kamis (09/06).

Diawali dengan senam pemanasan dilanjutkan senam kesegaran jasmani yang dipimpin oleh Bati Tuud Koramil 1002-01/Bas Serka Aprizal Daitullah.

Danramil 1002-01/Batang Alai Selatan Kapten Inf Subhan kegiatan senam kesegaran jasmani ini merupakan bagian dari pembinaan satuan guna meningkatkan kebugaran dan kesehatan badan,"katanya

Lebih lanjut ia menuturkan bahwa kebugaran dan kesehatan badan adalah modal bagi personel satuan teritorial khususnya para Babinsa dalam menjalankan tugas pengabdian di tengah-tengah masyarakat,"tambahnya

Olahraga teratur dan istirahat yang cukup serta asupan nutrisi yang seimbang tidak kalah penting dalam mendukung tugas-tugas di lapangan,"tegas Danramil.(pendim1002)