



Dandim 0824/Jember : Lari Aerobic dan olah Raga Bersama Anggota Pelihara Kabugaran Prajurit

Siswandi - [JEMBER.KAMPAI.ID](https://www.jember.kampai.id)

Nov 28, 2023 - 12:06



JEMBER – Padatnya kegiatan kewilayahan tidak menyurutkan Dandim 0824/Jember Letkol Inf Rahmat Cahyo Dinarso untuk melakukan olah raga bersama anggotanya, seperti yang dilakukan pada Selasa 28/11/2023, yang

melaksanakan latoi aerobic dilanjutkan tenis lapangan bersama anggota.



Hadir mengikuti kegiatan tersebut diantaranya Kasdim 0824/Jember Mayor Inf Herawady Karnawan, Persira staf dan anggota staf baik militer maupun aparatur sipil negara (ASN).

Kegiatan diawali apel bersama kemudian senam pemanasan sejenak dan dilanjutkan lari aerobic menuju Alun-alun Jember setelah 3 putaran lari, kembali ke Markas dilanjutkan dengan tenis lapangan disamping Makodim 0824/Jember.



Dalam wawancaranya Dandim 0824/Jember menyatakan, bahwa sesibuk apapun kita, saya telah perintahkan setaf untuk membuat program olah raga bersama, kita semp[atkan satu hingga dua jam olah raga baru bekerja, hal ini untuk memelihara fisik kita, untuk menjaga jkebugaran kita.

Apalagi ini sudah menjadi program Komando Atas pada setiap hari Selasa dan Kamis, untuk melaksanakan aerobic terlebih dahulu sebelum melaksanakan dinas, ini harus kita manfaatkan dengan sebaik-baiknya demi kesehatan tubuh kita.



Tidak hanya di Makodim, hal ini juga saya perintahkan dilaksanakan oleh seluruh jajaran, yaitu koramil yang tersebar di 31 Kecamatan di Kabupaten Jember. Tegas Dandim 0824/Jember. (Siswandi)