

# XPRESS

## Jaga Kebugaran, Dandim 0824/Jember Olah Raga Aerobik Bersama Anggota

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

May 23, 2023 - 10:44



JEMBER - Dalam menjaga kebugaran tubuh kita, olah raga memang sangat diperlukan, namun semuanya harus terukur disesuaikan dengan kondisi Badan dan usia kita.



Seperti yang dilakukan oleh Personel Kodim 0824/Jember pada Selasa 23/05/2023 yang melaksanakan senam aerobik, lari aerobik putar Alun-alun Jember dilanjutkan olah raga bulu tangkis, dalam menjaga kebugaran diri.

Kegiatan diikuti oleh Dandim 0824/Jember Letkol Inf Rahmat Cahyo Dinarso, bersama Kasdim Mayor Inf Herawady Karnawan, perwira staf dan anggota Makodim, senam aerobik di halaman Makodim sedangkan olah raga bulu tangkis di Aula Kodim.

Dalam wawancaranya Dandim 0824/Jember disela-sela olahraga tersebut menyatakan, bahwa kegiatan ini merupakan program tetap dari Komando atas, setiap hari Selasa dan Kamis agar menyisihkan waktu satu jam sebelum bekerja untuk olah raga, tentunya dalam menjaga kesehatan dan kebugaran kita.



Ini merupakan bentuk kesejahteraan bagi anggota, setelah olah raga kita kembali melakukan tugas sesuai bidang tugas kita masing-masing. Hal ini tentunya

mengedukasi kita, bahwa olah raga kalau kita lakukan teratur dan terukur akan menyehatkan kita semua..jelas Dandim 0824/Jember. (Siswandi)