

## Jaga Kebugaran Fisik, Dandim 0811 Tuban Ajak Anggota Kodim Lari Pagi

**Basory Wijaya - TUBAN.INDONESIASATU.ID**

May 13, 2024 - 13:50



TUBAN, – Menjaga keberhasilan dalam tugas salah satu faktor adalah memiliki fisik yang sehat dan bugar, Dandim 0811 Tuban Letkol Inf Dicky Purwanto, S.Sos., M.I.P., ajak anggota untuk melaksanakan olahraga pagi di sekitaran Makodim 0811 Tuban, Senin, (13/05/2024).

Image not found or type unknown



Image not found or type unknown



Kegiatan ini dilaksanakan oleh anggota staf Kodim 0811 Tuban dalam rangka menjaga kebugaran melaksanakan Binsik (pembinaan fisik) dengan cara anggota melakukan lari keliling Makodim.

Dandim 0811 Tuban Letkol Inf Dicky Purwanto, S.Sos., M.I.P., menyampaikan bahwa pembinaan fisik bagi anggota sudah menjadi kebiasaan rutin yang dilakukan oleh prajurit dalam rangka membina fisik anggota agar mereka selalu sehat dan bugar.

“Pembinaan fisik seperti lari pagi ini merupakan bagian pembinaan rutin bagi seluruh prajurit Kodim 0811 Tuban dalam rangka menjaga dan melatih kebugaran fisik serta imun tubuh. Dengan harapan setiap prajurit selalu siap melaksanakan tugas baik tugas operasional, pendidikan maupun tugas-tugas lainnya”, Ucap Dandim.

Lanjut Dandim, Personil Kodim sebagian besar usia sudah tidak muda lagi, ditambah kegiatan dikantor yang padat menyebabkan mereka kurang adanya pembinaan fisik.

“Untuk itu sebelum mereka kerja, agar meluangkan waktu sebentar bersama-sama melaksanakan olah raga”, Pngkas Dandim. (Faro)