

NEWS

Dandim 0716/Demak Pimpin Apel Pagi dan Lari Aerobik Untuk Jaga Fisik dan Kesehatan Tubuh

Agung widodo - DEMAK.TNIAD.NET

Jun 25, 2026 - 10:53



Dandim 0716/Demak Pimpin Apel Pagi dan Lari Aerobik Untuk Jaga Fisik dan Kesehatan Tubuh

DEMAK - Komandan Kodim 0716/Demak Letkol Arm Dony Romansah, S.Sos., M.Han., pimpin olahraga lari Aerobik bersama anggota di Stadion Sultan Fattah Demak, dalam rangka memotivasi Prajuritnya untuk meningkatkan semangat

dalam pelaksanaan tugas sehari-hari, Kamis (25/06/26).

Sebelum pelaksanaan Olahraga terlebih dahulu melaksanakan Apel Pagi kemudian di lanjutkan peregangan dan lari Aerobik.



Ditemui dilapangan, Komandan Kodim 0716/Demak Letkol Arm Dony Romansah, S.Sos., M.Han. mengatakan, kegiatan tersebut dilaksanakan untuk menjaga fisik serta meningkatkan imunitas tubuh agar tetap prima, selain itu kegiatan ini juga bertujuan untuk membudayakan pola hidup sehat kepada setiap prajurit,” kata Dandim.

Lebih lanjut Dandim juga menyampaikan, Kegiatan ini sangat baik dan penting untuk dilaksanakan guna membudayakan pola hidup sehat dan budaya olahraga kepada keluarga kita, agar kebugaran dan kesehatan tubuh tetap terjaga serta imunitas tubuh kita juga akan meningkat,” ujarnya.

Untuk itu Dandim mengajak kepada seluruh prajuritnya untuk selalu menjaga kesehatan dengan rajin berolahraga, dengan demikian diharapkan setiap prajurit memiliki fisik yang terjaga, sehingga mampu menjalankan tugas dengan baik.

“Kita harus rutin berolahraga minimal tiga kali dalam seminggu dan selalu menjaga fisik dengan baik serta menjaga pola makan sehingga terhindar dari segala macam penyakit, jangan malas berolahraga karna kurangnya olahraga sehingga kesehatan kita akan terganggu,” himbau Dandim. (Pendim0716)