

# KUMHAM

## Jaga Kebugaran Tubuh, Kodim 0716/Demak Rutin Laksanakan Senam Aerobik

Agung widodo - [DEMAK.KUMHAM.COM](http://DEMAK.KUMHAM.COM)

Jan 7, 2025 - 08:05



*Guna memelihara ketahanan fisik dan kebugaran tubuh anggota, Kodim 0716/Demak melaksanakan lari aerobik yang dilaksanakan rutin dua kali dalam seminggu*

DEMAK - Guna memelihara ketahanan fisik dan kebugaran tubuh anggota, Kodim 0716/Demak melaksanakan lari aerobik yang dilaksanakan rutin dua kali dalam seminggu. Kegiatan Aerobik tersebut diawali dengan senam pemanasan yang dipimpin Lettu Inf Miftahul Alim, diikuti seluruh anggota dan PNS Kodim,

bertempat di halaman Markas Kodim 0716/Demak, di Jalan Kyai Singkil No. 1 Demak, Selasa (07/01/2025).

Sebelum memulai senam, seluruh anggota melaksanakan apel pagi yang dipimpin oleh Danramil 06/Wedung Lettu Inf Miftahul Alim.

Lettu Inf Miftahul Alim juga mengatakan pemanasan wajib dilaksanakan oleh para anggota sebelum melaksanakan kegiatan. Baik lari ataupun kegiatan yang berhubungan dengan fisik agar tidak terjadi cedera otot pada saat pelaksanaannya.

Kegiatan aerobik ini dilakukan secara rutin setiap Selasa dan Kamis pagi guna menunjang pelaksanaan tugas pokok. "Dengan berolahraga secara teratur dan terprogram, maka tubuh akan selalu sehat, sehingga fisik akan terjaga dan terbina serta terhindar dari segala penyakit," ucap Lettu Inf Miftahul Alim.

"Dengan memiliki fisik yang prima secara otomatis kita sebagai prajurit akan mampu melaksanakan setiap tugas yang diberikan oleh satuan," jelasnya. (Pendim0716).