

# EKSPOS

## Bina Kebugaran Dan Kesehatan Badan, Anggota Kodim 1002/HST Jalan Santai

Maskuri - [HST.EKSPOS.CO.ID](https://HST.EKSPOS.CO.ID)

Jul 21, 2023 - 09:27



*Bina Kebugaran Dan Kesehatan Badan, Anggota Kodim 1002/HST Jalan Santai*

BARABAI-Guna menjaga kebugaran dan kesehatan badan, anggota Kodim 1002/HST melaksanakan olahraga jalan santai.

Sebelumnya dilaksanakan apel pagi sebagai pengecekan personel oleh Plh.Pasiopsdim 1002/HST Kapten Inf Subhan dilanjutkan dengan senam kesegaran jasmani-88. Jum'at (21/7/2023).

Senam kesegaran jasmani bertempat di lapangan apel makodim 1002/HST jalan Telaga Padawangan Kelurahan Barabai Timur Kecamatan Barabai Kabupaten Hulu Sungai Tengah, dipimpin oleh Bintara operasi Kodim 1002/HST Serma Nuhadi.S didahului dengan senam peregangan guna menghindari cedera.



Usai Senam kesegaran jasmani 88, dilanjutkan jalan santai dengan jarak 4 kilometer di jalan kota Barabai kompleks.

Kapten Inf Subhan mengatakan bahwa kegiatan senam SKJ-88 dan jalan santai sebagai upaya untuk membina kebugaran dan kesehatan badan anggota kodim 1002/HST,"ucapnya

Senam ini rutin kita lakukan setiap hari Selasa dan Kamis dan Jum'at sebelum melakukan kegiatan baik di staf maupun di wilayah bagi Babinsa jajaran Kodim 1002/HST,"tambahnya

Kita berharap kepada seluruh anggota untuk rajin berolahraga agar badan selalu siap dalam melanjutkan tugas pengabdian di wilayah binaan masing-masing dalam mendukung tugas pokok satuan."tegasnya.(pendim1002).

BARABAI-Guna menjaga kebugaran dan kesehatan badan, anggota Kodim 1002/HST melaksanakan olahraga jalan santai.

Sebelumnya dilaksanakan apel pagi sebagai pengecekan personel oleh Plh.Pasiopsdim 1002/HST Kapten Inf Subhan dilanjutkan dengan senam kesegaran jasmani-88. Jum'at (21/7/2023).

Senam kesegaran jasmani bertempat di lapangan apel makodim 1002/HST jalan Telaga Padawangan Kelurahan Barabai Timur Kecamatan Barabai Kabupaten Hulu Sungai Tengah, dipimpin oleh Bintara operasi Kodim 1002/HST Serma Nuhadi.S didahului dengan senam peregangan guna menghindari cedera.

Usai Senam kesegaran jasmani 88, dilanjutkan jalan santai dengan jarak 4 kilometer di jalan kota Barabai kompleks.

Kapten Inf Subhan mengatakan bahwa kegiatan senam SKJ-88 dan jalan santai sebagai upaya untuk membina kebugaran dan kesehatan badan anggota Kodim 1002/HST,"ucapnya

Senam ini rutin kita lakukan setiap hari Selasa dan Kamis dan Jum'at sebelum melakukan kegiatan baik di staf maupun di wilayah bagi Babinsa jajaran Kodim 1002/HST,"tambahnya

Kita berharap kepada seluruh anggota untuk rajin berolahraga agar badan selalu siap dalam melanjutkan tugas pengabdian di wilayah binaan masing-masing dalam mendukung tugas pokok satuan."tegasnya.(pendim1002).