

# EKSPOS

## Olahraga Bersama Tingkatkan Imun dan Pererat Silaturahmi

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

Jun 24, 2022 - 08:16



*Anggota Kodim 1002/HST Jalan Santai*

BARABAI-Guna menjaga kesehatan dan kebugaran agar fisik tetap prima, anggota Kodim 1002/HST melaksanakan olahraga bersama di Makodim setempat. Jum'at (24/6).

Diawali dengan apel pengecekan personel senam peregangan dan pemanasan dipimpin oleh Bintara Operasi Serka Sapriyadi Fitri dilanjutkan dengan jalan santai di jalanan kota Barabai.



Usai jalan santai, seluruh anggota melaksanakan senam peregangan dilanjutkan dengan olahraga mandiri masing-masing cabang.

Dalam kesempatan tersebut Kepala Staf Kodim 1002/HST Mayor Arm Agus Sutisna mengatakan kegiatan olahraga bersama bertujuan selain menjaga kesehatan dan kebugaran fisik, juga sebagai ajang mempererat silaturahmi antar anggota.

"Dengan melaksanakan olahraga dipagi hari dimana udara yang masih segar, membuat para prajurit menjadi lebih sehat serta otot-otot yang tegang menjadi lebih rileks," katanya.

Olahraga yang rutin akan meningkatkan imunitas dan kebugaran badan dalam rangka mendukung tugas-tugas satuan," tegasnya. (pendim1002).