

# EKSPOS

## Jaga Fisik, Anggota Kodim 0716/Demak Laksanakan Joging Bersama

Muhammad Makruf - [DEMAK.EKSPOS.CO.ID](http://DEMAK.EKSPOS.CO.ID)

Oct 12, 2022 - 05:31



*Kegiatan Anggota Kodim 0716/Demak Laksanakan Joging Bersama*

DEMAK - Guna menjaga kebugaran tubuh, puluhan anggota Kodim 0716/Demak melaksanakan jogging di alun-alun Kabupaten Demak, yang dipimpin langsung oleh Kepala Staf Kodim (Kasdim) Mayor Inf Supriyono, Selasa (11/10/2022).

Sebelum mulai jogging, para anggota terlebih melaksanakan senam pemanasan di lapangan apel Makodim 0716/Demak, dipimpin Bati Ops Serma Khaerul Anwar. Setelah itu, berjalan menuju alun-alun Kabupaten Demak untuk memulai jogging dengan mengelilingi lapangan alun-alun.

Kasdim Mayor Inf Supriyono mengatakan, di tengah perubahan musim saat ini, banyak orang yang mengalami demam, batuk maupun pilek. Untuk itu, guna menjaga kebugaran dan kesehatan tubuh, seluruh anggota diwajibkan untuk berolahraga, salah satunya dengan jogging bersama.



Selain itu, dengan berolahraga tentunya akan menunjang kesehatan anggota Kodim 0716/Demak dalam menjalankan tugas pokok sebagai prajurit TNI, sehingga tugas pokok dalam menjaga kedaulatan Negara Kesatuan Republik Indonesia dapat terlaksana dengan baik.

“Olahraga ini merupakan salah satu sarana untuk membina kesehatan dan kebugaran tubuh anggota Kodim Demak, sehingga harapannya dengan tubuh yang sehat, semua tugas yang diemban dapat terlaksana dengan baik,” ucap Kasdim.

Dijelaskannya, menjadi seorang prajurit TNI, bukanlah perkara yang mudah, karena selalu dituntut untuk menjaga kondisinya setiap saat. Hal ini disebabkan, di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa dan mental yang kuat.

“Maka dari itu, kita selalu rutin melaksanakan kegiatan olahraga dua kali dalam seminggu. Ini semua untuk mendukung pelaksanaan tugas sebagai prajurit TNI,” pungkasnya.

Redaktur : Makruf/Pendim 0716/Demak