

# KIM

## Jaga Kebugaran, Aerobik Sebagai Ajang Komsos Bersama Warga

Nurfaizin - [KEBUMEN.KIM.WEB.ID](http://KEBUMEN.KIM.WEB.ID)

Sep 8, 2022 - 09:13



*Guna menunjang tugas kewilayahan, Anggota Kodim 0709/Kebumen selalu menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh dengan melaksanakan aerobik*

KEBUMEN - Guna menunjang tugas kewilayahan, Anggota Kodim 0709/Kebumen selalu menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh dengan melaksanakan aerobik secara rutin yang dilanjutkan Jalan sehat keliling di Lapangan Selogiri Kecamatan Gombong Kebumen. Kamis, (08/09/2022).

Mengawasi kegiatan Aerobik, prajurit melaksanakan gerakan pemanasan yang di pimpin Bati Ops Pelda Akhmad agar pada saat pelaksanaannya Aerobik Anggota tidak mengalami cedera ataupun hal-hal yang tidak diinginkan.

Setelah kegiatan pemanasan selesai, dilanjutkan dengan jalan sehat dengan route lebih kurang 5 KM menyusuri Desa Selogiri menuju RS PIUS belok kiri lewat depan DKT/Polban Gombong kemudian belok kiri lagi masuk Komplek Rumdis Secata Gombong dan kembali ke lapangan Selogiri. Kegiatan Aerobik ini sangat digemari prajurit, karena selain untuk menjaga kebugaran tubuh, kegiatan Aerobik ini juga bisa menjadi ajang Komsos bersama warga masyarakat sekitar Makodim 0709/Kebumen.



Dandim 0709/Kebumen melalui Pasiops Kapten Inf Suyoto menyampaikan, kegiatan Aerobik merupakan program satuan dari komando atas yang wajib dilaksanakan dua kali setiap minggunya dan dilanjutkan olahraga umum lainnya.

" Dengan route Aerobik yang dilaksanakan di wilayah Kecamatan Gombong dan kompleks Secata juga dapat menambah keakraban dengan bertegursapa bersama warga sekitar, sehingga akan terjalin kedekatan dan kebersamaan mencerminkan TNI dekat dengan rakyat.

Disamping itu rutinitas berolahraga apalagi dengan berolah raga aerobik akan menjaga stamina dan meningkatkan kesemaptaan anggota guna menunjang tugas pokok dan tugas kewilayahan," ungkapnya.

Selesai kegiatan Aerobik dilanjutkan dengan korve bersama Siswa SMP 1 Gombang di lapangan tenis dan lapangan Selogiri.

Redaktur: Pendim 0709/Kebumen