

# INDONESIA MUDA

## Jaga Kebugaran Tubuh, Anggota Kodim 0831/Surabaya Timur Laksanakan Olahraga Bersama

Arif Rido - [SURABAYA.INDONESIAMUDA.OR.ID](http://SURABAYA.INDONESIAMUDA.OR.ID)

Sep 24, 2024 - 13:40



SURABAYA - Selasa, 24 September 2024 - Di tengah kesibukan pengamanan kunjungan VVIP dan persiapan pengamanan Pilkada, Prajurit Kodim 0831/Surabaya Timur tetap menjaga kebugaran tubuh dan kesiapsiagaan dalam



menjalankan tugas. Hal ini dibuktikan dengan pelaksanaan olahraga bersama yang diikuti langsung oleh Komandan Kodim (Dandim) 0831/Surabaya Timur, Kolonel Inf Didin Nasruddin Darsono S. Sos., M. Han, di Jalan Pantai Ria Kenjeran (Kenpark), Sukolilo Baru, Kecamatan Bulak.





Olahraga bersama diawali dengan apel pagi, dilanjutkan senam pemanasan dan peregangan, kemudian dilanjutkan jalan sehat dengan rute di seputaran Pantai Ria Kenjeran (Kenpark). Jalan sehat ini dipimpin langsung oleh Dandim, didampingi oleh Kasdim Letkol Inf Ahmad Fauzi dan diikuti oleh para Perwira Staf, jajaran Danramil, serta anggota militer dan PNS Kodim.



"Menjaga kebugaran tubuh adalah tanggung jawab diri sendiri. Saya tekankan kepada seluruh prajurit jajaran Kodim 0831/Surabaya Timur untuk rutin berolahraga. Selain menjaga kesehatan diri, olahraga juga penting untuk menjaga kesiapsiagaan dalam melaksanakan tugas," tegas Dandim.

Dandim menambahkan, "Dalam menjalankan tugas sebagai prajurit TNI, harus selalu menjaga fisik supaya selalu prima. Kegiatan olahraga jalan ini sangat baik, meskipun jalan sehat adalah olahraga ringan, namun manfaatnya banyak dan baik untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh.

Dengan melaksanakan kegiatan pembinaan fisik secara rutin dan diimbangi dengan pola hidup sehat, stamina dan kekuatan fisik prajurit Kodim 0831/Surabaya Timur diharapkan tetap terjaga dengan baik." tutupnya.