

# Jaga Kebugaran, Personil Kodim Abdya Olah Raga Bersama

**Heri Purwanto - [INDONESIASATU.CO.ID](http://INDONESIASATU.CO.ID)**

Aug 20, 2021 - 16:54



Abdya- Dimasa Pandemi sekarang, disamping asupan makanan yang bergizi dan seimbang, faktor kesegaran dan kebugaran merupakan faktor pendukung untuk menjaga imun tubuh manusia, salah satu cara yang bisa diperbuat degan berolahraga yang teratur.

Dari alasan diatas merupakan usaha individu dan juga kelompok, untuk bisa menjaga kesehatan dan imun daya tubuh manusia, sehingga dengan imun yang

kuat kita bisa menimalisir terjangkit penularan virus Corona.

Seperti yang dilaksanakan dari personil Kodim 0110/Abdya, Melaksanakan olah raga bersama dengan Personil Staf dan para Babinsa dari jajaran Koramil-Koramil, yang berlangsung di lapangan Pandu Desa Pasar, Kecamatan Blangpidie, Jum'at (20/8/2021).

Dandim 0110/Abdya Letkol Inf Achmad Hisom Baihaki Menyampaikan " Dimasa Pandemi ini kita harus pandai-pandai mengatur waktu, manfaatkan waktu untuk bisa berolahraga disamping alokasi waktu yang sudah kita programkan, diusahakan tiap hari kita ada keluar keringat untuk menjaga kebugaran dan imun tubuh kita.

"Dalam kegiatan berolahraga faktor keamanan tetap yang utama diperhatikan, Semangat itu bagus tapi keselamatan Jagan diabaikan, kita masih banyak kegiatan yang harus kita selesaikan Kedepannya, jadi kesehatan itu merupakan faktor utama dalam mendukung setiap kegiatan," ujarnya. (Pendim Abdya/Dis) \*