

# Jaga Kebugaran Tubuh, Kodim Abdya Gelar Olahraga Rutin

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

Sep 17, 2021 - 17:27



Abdya- Kebugaran tubuh yang prima sudah menjadi keharusan dan mutlak dimiliki seorang prajurit TNI umumnya.

Untuk itu W.s Dandim 0110/Abdya Letkol Inf Achmad Hisom Baihaki, Mengajak personil kodim baik yang di staf dan juga perwakilan dari Babinsa tiap jajaran

untuk aktif melakukan olahraga baik individu maupun program mingguan bersama, Jumat (17/9/20021)

Dari amatan di lapangan, kegiatan tersebut diawali dengan pengecekan personil, kesehatan, dilanjut pemanasan, senam dan masuk ke cabang olahraga masing-masing sesuai hoby dari personil.

"Meski dimasa pandemi covid-19 kegiatan olahraga justru di tingkatan demi memelihara imun dan kebugaran tubuh kita namun protkes tetap kita indahkan, sehingga dengan Badan yang sehat kita selalu siap dihadapkan dengan tugas-tugas kedepannya", ujar Dandim.

Lanjutnya, Selain ini juga kegiatan olahraga bersama ini merupakan ajang untuk bersilaturahmi antara satu personil dengan personil yang lainnya, sehingga komunikasi tetap terpelihara diantar keluarga besar kodim 0110/Abdya. (\*Dis)