

**INDONESIA SATU**

## Meriahkan HUT Puspenerbad Ke 64 Tahun, Olahraga Jalan Santai Bersama Jaga Kebugaran dan Jalin Kebersamaan

Suhendi - [INDONESIASATU.CO.ID](http://INDONESIASATU.CO.ID)

Nov 8, 2023 - 20:00



TANGSEL - Jalan santai merupakan aktivitas dalam upaya menjaga kebugaran tubuh supaya tetap sehat dan bersemangat dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari. Pepatah latin mengatakan Mensana in corpore sano seperti yang telah digambarkan oleh para Prajurit Puspenerbad dalam memelihara kesehatan fisik Prajurit melalui jalan santai bersama, Rabu (08/11/2023)

Kegiatan jalan santai di ikuti oleh personel Puspenerbad, Gudmat, Balakada, Skadron-21/AAY, Polisi Udara dan Lanudal serta termasuk para PJU nya ikut berbaur bersama dengan antusias dan penuh semangat.



Wadanpuspenerbad Brigjen TNI A. Yudi Hartono, S. Sos., M.M., M.Han yang mewakili Danpuspenerbad Mayjen TNI Toto Nugroho S.I.P, M.Si. (yang kebetulan berhalangan hadir kerana ada tugas lain), menyampaikan terima kasih kepada pimpinan Polud dan Lanudal termasuk kepada seluruh anggota yang telah ikut memeriahkan kegiatan jalan santai dalam rangka HUT ke 64 Penerbangan TNI AD, Suatu kebanggaan dan kehormatan bagi keluarga besar Puspenerbad dimana para tetangga dekat ikut bergembira dan memeriahkan menyambut Ulang Tahun Penerbad Tahun ini.

Walau tergolong sebagai olahraga ringan, jalan santai juga memberikan banyak dampak baik untuk tubuh, selain bisa dilakukan mudah dan kapan saja serta dimana saja, jalan santai bisa memberikan dampak pada kesehatan kaki hingga beberapa organ tubuh.



Berjalan kaki membantu mencegah penyakit jantung, membantu mencegah Alzheimer dan memperbaiki kesehatan mental dengan mengurangi stress mental dan menjaga kadar endorfin tinggi dalam tubuh. Dengan kegiatan ini diharapkan mampu membangun rasa kebersamaan dan kekompakan diantara para parajurit Puspenerbad, Lanudal dan polisi Udara.

“Melalui kegiatan jalan santai ini, kita rajut kebersamaan, kekompakan dan silaturahmi. Dengan jalan santai membuat badan jadi sehat, pikiran jernih dan semangat bekerja jadi tinggi serta kita beribadah kepada Tuhan jadi tenang karena sehat,” Ungkapnya. (Pen Puspenerbad/Hendi)