

## Mayor Cku Sungadiono: Lari Aerobik Memupuk Rasa Persatuan Mempererat Silaturahmi Sesama Prajurit Korem 073/Makutarama

Agung widodo - [AGUNGWIDODO.JURNALIS.ID](http://AGUNGWIDODO.JURNALIS.ID)

Aug 3, 2021 - 15:40



*Prajurit Korem 073/Makutarama Giat Lari Aerobik*

**SALATIGA-** Dalam rangka menjaga kesehatan dan pembangunan ketahanan

Fisik agar tetap Prima, Puluhan prajurit dan PNS Korem 073/Makutarama laksanakan lari Aerobik bersama, hal tersebut dapat berguna untuk memberikan kesehatan secara Fisik maupun Mental. Hari Selasa (03/08/2021).

Mayor Cku Sungadiono pada kesempatan apel pagi secara teratur menjaga kesehatan dan imunitas di masa pandemi virus Covid-19, tetapi dengan ketentuan tetap menjaga Protokol Kesehatan.

“Lari Aerobik memiliki beberapa fungsi bagi kesehatan kita, tidak hanya sebagai kebugaran tubuh, tetapi juga menjadikan tubuh kita sehat. Tak kalah pentingnya lagi dengan lari Aerobik tersebut juga memupuk rasa Persatuan, mempererat jalinan Silaturahmi serta kekeluargaan diantara sesama anggota Prajurit Korem 073/Makutarama,” terangnya.

Bahwa kegiatan lari Aerobik merupakan suatu kebutuhan untuk diri kita sendiri, kerana di samping itu juga kegiatan lari Aerobik bisa menjaga kondisi badan, postur dan stamina kita agar dapat melaksanakan tugas sehari-hari dengan baik.

Dengan lari Aerobik secara teratur dan terprogram, maka tubuh akan selalu sehat dan Fisik akan selalu terhindar dari penyakit, dan tetap terjaga dan terbina, karena tugas-tugas kedepan akan semakin banyak dan membutuhkan Fisik serta mental yang kuat. Sumber Penrem 073/Makutarama.

(AGUNG)