

# PERS

## Jaga Kebugaran Tubuh, Prajurit Kodim Bojonegoro Binsik Lari Pagi

Basory Wijaya - PERS.CO.ID

May 10, 2022 - 13:18



BOJONEGORO, – Prajurit Komando Distrik Militer (Kodim) 0813 Bojonegoro, Jawa Timur, melaksanakan Pembinaan Fisik (Binsik) lari pagi diseputaran

Markas Kodim setempat, Selasa (10/5/2022).

Binsik lari pagi ini diawali dengan apel bersama yang dipimpin langsung Pasiops Kodim 0813 Bojonegoro, Kapten Inf Heri Sukiyanto, kemudian dilanjut dengan senam peregangan atau pemanasan.

Disampaikan oleh Pasiops Kodim 0813 Bojonegoro, bahwa kegiatan tersebut merupakan program rutin yang dilaksanakan setiap minggu dua kali untuk menjaga kebugaran baik fisik maupun mental serta membentuk postur prajurit Kodim 0813 Bojonegoro yang ideal.

“Pembinaan fisik seperti lari pagi ini merupakan bagian pembinaan rutin bagi seluruh prajurit Kodim 0813 Bojonegoro dalam rangka menjaga dan melatih kebugaran fisik serta imun tubuh. Dengan harapan setiap prajurit selalu siap melaksanakan tugas baik tugas operasional, pendidikan maupun tugas-tugas lainnya,” kata Kapten Inf Heri Sukiyanto. Setelah usai pelaksanaan binsik lari pagi ini, prajurit Kodim 0813 Bojonegoro ini melaksanakan Olahraga Umum (Oraum) seperti bermain Voli, tenis meja dan bulu tangkis dilapangan Makodim setempat. (ombess)