

BERITA TERBARU

Jaga Kebugaran Fisik Dengan Lari Jalanan.

Arif Rido - SURABAYA.BERITATERBARU.CO.ID

Sep 12, 2023 - 12:23



SURABAYA - Agar Fisik Tetap Prima, Serta Menunjang Tugas Pokok TNI, Prajurit Koramil 0831/03 Gubeng Kodim 0831/Surabaya Timur Menggelar Lari Jalanan. Bertempat Seputaran Markas Koramil ,Selasa (12/09/2023)



Danrami Gubeng Kapten Cba Eko Wahyudi , S. E. menjelaskan ntuk menjaga kebugaran kita melaksanakan olahraga senam dan dilanjutkan lari jalanan 5 KM diseputaran wilayah Koramil Gubeng.

Lebih lanjut” Manfaat olah raga menjaga dan meningkatkan daya tahan tubuh prajurit juga menyehatkan mental, pikiran yang dapat menghilangkan stres akibat

rutinitas kerja sehari-hari.

"Selain itu, kegiatan ini juga sebagai sarana menjalin komunikasi dalam suasana informal dan kekeluargaan dengan harapan dapat tercipta hubungan komunikasi yang baik antara satu dengan yang lainnya, sehingga berdampak pada peningkatan rasa kebersamaan dan kekompakan (jiwa korsa) yang positif di antara prajurit", tandasnya.