

# Menjaga Kebugaran Fisik Anggota, Kodim Kudus Menyelenggarakan Olahraga Rutin

Agung widodo - [KUDUS.UPDATES.CO.ID](http://KUDUS.UPDATES.CO.ID)

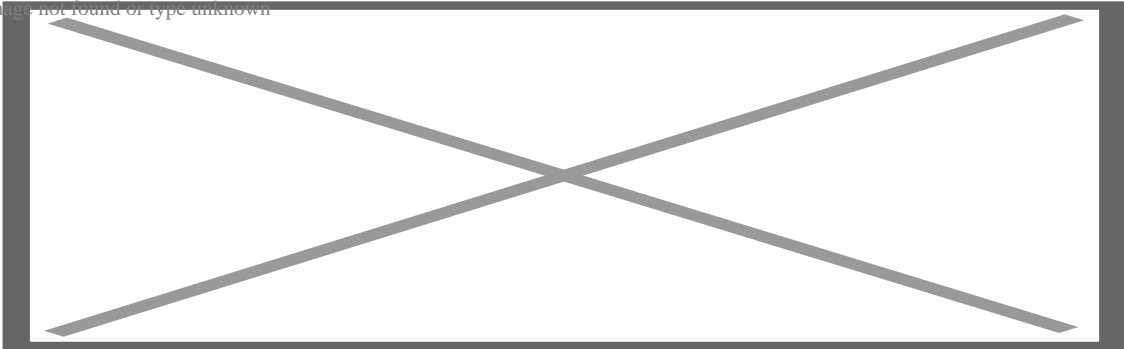
Jun 14, 2024 - 11:36



KUDUS - Untuk mendukung program Pembinaan Satuan (Binsat) yang diantaranya bahwa setiap Prajurit TNI AD harus dapat menjaga kebugaran fisik melalui olahraga secara continue yang terpola, hingga tercapainya kesehatan untuk mendukung Tugas Pokok TNI AD.

Seluruh anggota militer maupun Pns Kodim 0722/Kudus mendukung program binsat tersebut dengan senam pagi bersama secara continue tiap pagi guna mengawali tugas harian yang berlangsung di lapangan apel Makodim 0722/Kudus Jln. Jenderal Sudirman No.39 Kudus. Jum'at (14/06/24).

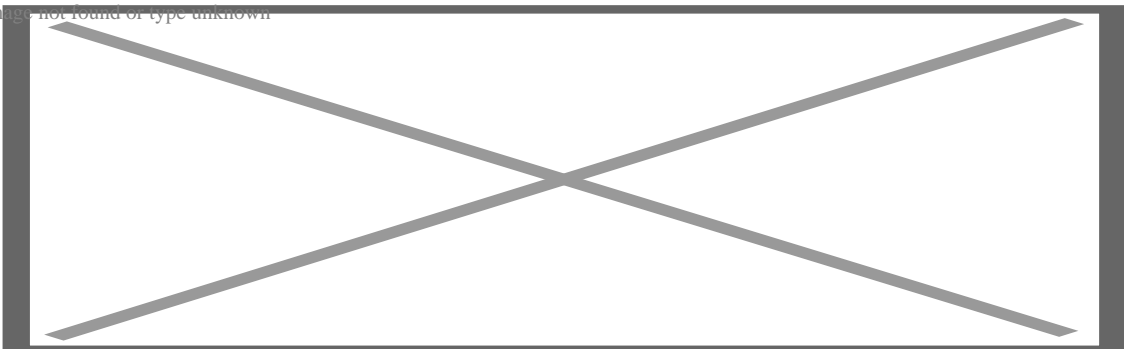
Image not found or type unknown



Sebelum dilaksanakan kegiatan senam pagi terlebih dahulu, dilakukan apel pagi dan pengecekan personil yang dipimpin oleh Pasi Ops Kodim 0722/Kudus Kapten Arm Muslikhan.

Usai apel pagi dilanjutkan dengan kegiatan senam pagi yang dipimpin oleh salah satu anggota yang di tunjuk. Pelaksanaan kegiatan senam pagi ini dimaksudkan untuk memelihara dan melatih kebugaran anggota Kodim 0722/Kudus serta menyiapkan organ tubuh dalam memulai hari sebelum melaksanakan dinas rutin.

Image not found or type unknown



Tidak hanya senam saja, setelah kegiatan senam pun di lanjutkan dengan kegiatan olahraga bersama meliputi voly ball, tenis lapangan, dan Lari. Kegiatan ini pun berjalan dengan penuh kesadaran dan keceriaan. (Kodim 0722/Kudus)