

# NGO

## Jaga Kebugaran dan Tingkatkan Imun, Anggota Kodim 1002/HST Senam Pagi

Maskuri - [HST.NGO.WEB.ID](http://HST.NGO.WEB.ID)

Aug 5, 2022 - 16:40



*Anggota Kodim 1002/HST Senam Pagi*

BARABAI-Meski pandemi Covid-19 berangsur-angsur membaik, Anggota Kodim 1002/HST melaksanakan senam pagi bersama sebelum melaksanakan aktivitas guna menjaga kebugaran tubuh dan untuk meningkatkan imun.

Senam bersama berlangsung di lapangan apel Makodim 1002/HST jalan Telaga Padawangan Kelurahan Barabai Timur Kecamatan Barabai Kabupaten Hulu Sungai Tengah (HST) Kalimantan Selatan. Jum'at (05/08).



Dalam kesempatan tersebut Kepala Staf Kodim 1002/HST Mayor Arm Agus Sutisna mengatakan senam pagi yang dilaksanakan oleh personel ini, salah satu guna untuk memelihara fisik dan menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat melalui olahraga secara teratur, hingga tercapainya kesehatan untuk mendukung tugas pokok TNI AD,"ucapnya

Senam ini rutin kita lakukan sebelum mengawali kerja, guna menumbuhkan semangat dan etos kerja, sehingga anggota lebih fres dan bergairah bekerja didukung dengan Kesehatan dan kebugaran badan yang prima,"tambahnya

Khusus di hari Jum'at ini kegiatan sesuai jadwal yang telah dibuat oleh Staf Operasi, seluruh anggota Kodim 1002/HST melaksanakan senam bersama dilanjutkan olahraga sesuai dengan bidang masing-masing."pungkasnya.(pendim1002).