

NEWS

Jaga Kebugaran, Danramil 0602-06/Kramatwatu Ajak Anggota Rutin Berolahraga

Hendra H. - SERANG.KODIMNEWS.COM

Aug 28, 2026 - 10:25



Senam aerobik Koramil 0602-06/Kramatwatu

SERANG - Danramil 0602-06/Kramatwatu Mayor Cke Dandi Irwansyah bersama para Babinsa melaksanakan kegiatan senam aerobik di halaman Kantor Koramil 0602-06/Kramatwatu, Kabupaten Serang, Jumat pagi (28/08/2026) Kegiatan

tersebut diikuti oleh personel Koramil dengan instruktur senam yang berasal dari warga binaan.

Kegiatan olahraga rutin ini dilaksanakan sebagai upaya menjaga kebugaran dan kesehatan tubuh personel, khususnya mengingat rata-rata usia anggota satuan teritorial yang berada di atas 40 tahun. Dengan kondisi fisik yang prima, personel diharapkan tetap mampu melaksanakan tugas pembinaan teritorial dan pelayanan kepada masyarakat secara optimal.

Mayor Cke Dandi Irwansyah menyampaikan bahwa olahraga bersama dilaksanakan secara rutin setiap Jumat pagi dengan kegiatan yang bervariasi, seperti jalan santai dan senam aerobik secara bergantian. Variasi kegiatan tersebut dilakukan agar anggota tetap bersemangat dan tidak merasa bosan dalam menjaga kebugaran.

Menurutnya, menjaga kesehatan merupakan bagian penting dalam menunjang pelaksanaan tugas sehari-hari. Tubuh yang sehat dan bugar akan membuat setiap pekerjaan maupun tugas terasa lebih ringan serta dapat dilaksanakan dengan penuh semangat dan maksimal.

“Apabila tubuh kita sehat, maka setiap tugas akan terasa ringan untuk dikerjakan. Karena itu, mari kita jaga tubuh dengan berolahraga secara teratur dan menerapkan pola hidup sehat,” ujar Danramil. (PERS)