

# XPRESS

## Bina Kebugaran Badan, Anggota Kodim 1002/HST Rutin Lakukan Senam

Maskuri - [HST.XPRESS.CO.ID](https://HST.XPRESS.CO.ID)

Jul 22, 2022 - 13:23



*Anggota Kodim 1002/HST Senam Pagi*

BARABAI-Seluruh anggota Kodim 1002/HST mengikuti senam pagi untuk mengawali beraktifitas sebelum masuk staf dan wilayah binaan.

Kegiatan diawali apel pagi diambil oleh Plh. Pasiopsdim 1002/HST Kapten Inf

Subhan guna pengecekan personel dilanjutkan dengan senam pagi dipimpin oleh Serka Nanang Bintara Operasi Kodim 1002/HST. Jum'at (22/07).



Sebelum senam pagi, dilakukan peregangan guna menghindari cedera selama melaksanakan senam.

Disampaikan oleh Kapten Inf Subhan, senam pagi ini kita lakukan untuk menjaga dan membina kebugaran badan sebelum para anggota bekerja di staf dan wilayah binaan,"katanya

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,"ucapnya

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