

**INDONESIA SATU**

# Apel Aerobik: Dandim Magelang Minta Anggota Jaga Kebugaran

**Sakimun - MAGELANG.INDONESIASATU.ID**

Jun 6, 2023 - 10:35



*Dandim 0705/ Magelang Letkol Inf Jarot Susanto, SH.,M.Si Saat Memberikan Pengarahan sebelum melaksanakan kegiatan Senam Kesegaran Jasmani di Lapangan Kodim Magelang*

MAGELANG - Komandan Kodim (Dandim) 0705/Magelang Letkol Inf Jarot Susanto S.H., M.Si., memimpin apel aerobik didampingi kasdim Mayor Inf Yakobus Totok bertempat di lapangan upacara dan diikuti seluruh anggota militer dan ASN, Selasa (06/06).



Dalam arahnya Dandim menghimbau kepada seluruh anggota agar selalu menjaga kesehatan tubuh, salah satunya dengan melaksanakan senam aerobik maupun senam kesegaran jasmani merupakan olahraga yang sangat penting bagi setiap anggota militer maupun ASN di lingkungan Kodim Magelang. Tetap senantiasa menjaga kesehatan tubuh melalui dengan menjaga pola makan, dan menjaga kebersihan.

"Menjaga kebugaran tubuh sangat penting, apalagi kita sebagai aparat kewilayahan yang selalu terjun langsung dilapangan tentu dituntut kondisi tubuh yang prima," lanjutnya.



Selain itu Dandim juga mengingatkan agar seluruh anggota Kodim Magelang yang mayoritas Babinsa untuk terus mengasah naluri dan ketajaman dalam mewujudkan kondusifitas wilayah dengan upaya deteksi dini dan cegah dini serta lapor cepat.

"Babinsa apabila terjadi sesuatu di wilayah agar melaporkan pendahuluan ke komando atas dan jangan takut salah, intinya lapor cepat sehingga setiap kejadian di wilayah bisa cepat dan dapat diambil langkah yang tepat," imbuhnya.



Dalam kesempatan tersebut Letkol Jarot Susanto juga mengucapkan terima kasih kegiatan selama satu minggu terakhir bisa berjalan lancar dan aman, termasuk rangkaian kegiatan Hari Raya Waisak yang terpusat di Borobudur.

"Terimakasih, mulai rangkaian kedatangan para Bhikkhu dengan pengamanan serta pengawalan jalan kaki dari perbatasan antar wilayah hingga kegiatan hari Waisak di Borobudur berjalan dengan baik. Kedepan mari kita tingkatkan dalam setiap pelaksanaan tugas kita lakukan dengan penuh keikhlasan, semangat dan tanggung jawab," Pungkas Dandim.

Pelaksanaan Senam Aerobik dilanjutkan Senam Kesegaran Jasmani (SKJ) dipimpin oleh Bati Ops Siops Kodim Magelang Serma Biche Irfan dan Senam peregangan dan lari mengelilingi kota Magelang dipimpin oleh Sertu Yuli Handoko.



Pelaksanaan kegiatan senam aerobik dan olahraga lari berjalan dengan aman dan tertib.

Pen: 0705/ Mgl.