

Jaga Kebugaran Tubuh, Prajurit Kodim Bojonegoro Binsik Lari Pagi

Basory Wijaya - JATIM.JURNALNASIONAL.CO.ID

Jan 11, 2024 - 15:02



BOJONEGORO, - Anggota TNI dan Pegawai Negeri Sipil (PNS) jajaran Kodim 0813 Bojonegoro, Jawa Timur, pagi ini Kamis (11/1/2024), melaksanakan kegiatan pembinaan fisik (Binsik) dengan lari pagi disepulatan Markas Kodim setempat. Kegiatan tersebut diawali dengan Apel Bersama, yang dilanjutkan dengan senam perenggangan atau pemanasan.

Pasiops Kodim 0813 Bojonegoro, Kapten Inf Marwoko Suswandono, menyampaikan bahwa kegiatan Binsik tersebut merupakan program rutin yang

dilaksanakan dua kali seminggu dalam rangka menjaga kesehatan dan kebugaran baik fisik maupun mental, serta membentuk postur anggota Kodim 0813 Bojonegoro.

"Binsik lari pagi ini, adalah bagian pembinaan rutin bagi seluruh prajurit Kodim 0813 Bojonegoro untuk menjaga dan melatih kebugaran fisik serta imunitas tubuh," ujarnya.

Dia berharap, dengan rutin melaksanakan pembinaan fisik tersebut setiap prajurit jajaran Kodim 0813 Bojonegoro selalu siap untuk melaksanakan tugas operasional, pendidikan maupun tugas-tugas yang lainnya.

"Selain untuk pembinaan Satuan, kegiatan ini juga dalam rangka memupuk rasa persaudaraan antara anggota Kodim 0813 Bojonegoro," pungkasnya.

Usai melaksanakan Binsik lari pagi, terlihat para prajurit Kodim 0813 Bojonegoro ini melakukan senam pendinginan kemudian dilanjutkan dengan Olahraga Umum (Oraum) seperti voli, tenis meja dan bulu tangkis.