

## Jaga Kondisi Fisik Tetap Prima, Anggota Kodim Gresik Laksanakan Senam Keseharian Jasmani

Achmad Sarjono - [GRESIK.KABARTERBARU.CO.ID](http://GRESIK.KABARTERBARU.CO.ID)

Sep 15, 2023 - 23:59



GRESIK - Olahraga pagi bersama dalam rangka menjaga kondisi fisik agar tetap prima diikuti oleh Para Perwira Staf Kodim, Para Danramil Jajaran, Bintara Tamtama dan segenap ASN Kodim 0817/Gresik. Penuh semangat dalam pelaksanaan Senam Keseharian Jasmani (SKJ) yang bertempat di Lapangan Makodim 0817/Gresik. Jumat (15/09/2023).

Dimulai dari pelaksanaan apel pagi pengecekan personel yang dipimpin oleh Kapten Inf Hari Sutanto, S.H. (Pasiopsdim 0817/Gresik). Dalam hal ini untuk menegakkan kedisiplinan para anggota dalam mengikuti setiap kegiatan.

Kemudian dilanjutkan dengan Senam Kesegaran Jasmani (SKJ) yang sangat bermanfaat untuk menjaga kebugaran tubuh. Karena dengan badan kita yang aktif bergerak dari gerakan pemanasan, senam hingga pernafasan, maka kelenturan otot maupun persendian tetap terjaga.

"Senam ini sangat berguna bagi fisik kita agar tetap prima," terang Kapten Inf Hari.

Dengan kondisi fisik yang selalu prima, harapannya para anggota akan mampu menjalankan tugas pokoknya secara maksimal dengan penuh tanggung jawab.

Alhasil, Senam Kesegaran Jasmani (SKJ) berlanjut dengan kegiatan jalan santai dan pelemasan secara bersama. Semua itu demi menjaga fisik para anggota agar tetap prima. (Pen0817)