

Ditulis oleh Penrem

Jumat, 14 Juli 2017 | 10:53 WIB



Penrem 043/Gatam.

Bandar Lampung Komandan Korem 043/Garuda Hitam, Kolonel Inf Hadi Basuki, S.Sos, MM, M.Tr (Han), bersama Prajurit dan ASN Korem 043/Garuda Hitam beserta Jajaran mengikuti Jalan Sehat dan Senam Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) dalam rangka HARGANAS Ke-XXIV Tahun 2017, yang dipusatkan di Provinsi Lampung, bertempat di Lapangan Saburai Jl. Sriwijaya Enggal Bandar Lampung, Jum'at (14/07) pkl. 06.00 wib.

Sebelum kegiatan dimulai, Komandan Korem mengharapkan kepada seluruh Prajurit dan ASN Korem 043/Gatam beserta jajaran untuk mengikuti jalan sehat dan senam Gernas secara bersama sama dengan tertip dan tetap selalu menjaga kekompakan.

Peserta jalan sehat secara resmi dilepas oleh Wakil Gubernur Lampung H. Bachtiar Basri, SH, M M, di Dampingi Danrem 043/Gatam Kolonel Inf Hadi Basuki, S.Sos, M M, M.Tr (Han), Danlanal Lampung Kolonel laut (P) Kelik Haryadi SH, dan Kepala Dinas Kesehatan (Dinkes) Provinsi Lampung Reihana.

Usai mengikuti jalan sehat, Danrem 043/Gatam beserta Prajurit dan ASN mengikuti Senam Gernas yang diselenggarakan oleh Pemprov Lampung, sekaligus memperkenalkan Senam Gernas. Senam Gernas merupakan ciptaan Pemprov Lampung, berisi gerakan aerobik memakai lagu daerah Lampung yang dikombinasikan dengan gerakan tari bedana dengan iringan musik gamelan dan cetik, senam Gernas adalah gerakan latihan fisik terprogram sesuai kaidah kesehatan, di dalamnya terdapat gerakan aerobik ringan dan sedang, senam ini dirancang untuk meningkatkan keseimbangan, mengoptimalkan tumbuh kembang, menurunkan risiko kematian dini, dan meningkatkan kerja otot jantung.

Turut hadir pada kegiatan Jalan Sehat dan senam Gernas dalam rangka HARGANAS

Ditulis oleh Penrem

Jumat, 14 Juli 2017 | 10:53 WIB

Ke-XXIV Tahun 2017, Danyonif 143/TWEJ Letkol Inf Wahyu, Dandenkesyah 02.03.04. Letkol Ckm Anggiat Sahat, Danden Pom II/3 Lpg Letkol Cpm Tri Handaka, S.Pd, Danden Bekang, Danden Zibang, dan para Kasi/Pasi serta unsur Kabalak Korem 043/Gatam, kegiatan berlangsung dengan tertip, aman dan lancar.