

PRAJURIT DAN ASN GABUNGAN KOREM 043/GATAM IKUTI SENAM BINSU

Ditulis oleh Penrem

Jumat, 21 Juli 2017 | 08:29 WIB



Penrem 043/Gatam.

Bandar Lampung, 21/07/17. Sebanyak 217 Prajurit dan ASN gabungan jajaran Korem 043/Gatam mengikuti Senam Binsu di lapangan apel Makorem 043/Gatam Jl. Tengku Umar No. 85 Kelurahan Penengan Kec. Kedaton Bandar Lampung.

Kegiatan senam Binsu ini merupakan rangkaian kegiatan yang dilaksanakan dalam rangka mengisi kegiatan olah raga yang dilaksanakan secara rutin setiap Tiga hari dalam seminggu yaitu hari Selasa, Kamis dan Jum'at yang di koordinir dan dipimpin oleh Bintara Jasmani Korem 043/Gatam.

Pelaksanaan senam Binsu ini merupakan kegiatan olah raga rutin yang dilaksanakan oleh para Prajurit dan ASN khususnya jajaran Korem 043/Gatam. Adapun manfaat senam Binsu tersebut Meningkatkan fungsi Jantung, gerakan senam yang dilakukan secara kontinyu dan berulang-ulang membuat jantung bekerja dengan lebih cepat. Bila dilakukan selama 20 menit secara rutin, berarti Anda telah memulai langkah sehat untuk meningkatkan kesehatan jantung Anda, menurunkan berat badan, mengurangi stres dan meningkatkan daya tahan tubuh terhadap serangan berbagai penyakit.

Setelah selesai pelaksanaan senam Binsu Prajurit dan ASN melaksanakan olah raga umum sesuai hobby dan kegemaran masing-masing.