

Jaga Stamina Anggota Satgas TMMD Ke-106 Kodim 0422/LB Olahraga Bersama.

Ditulis oleh Penrem
Minggu, 13 Oktober 2019 | 09:45 WIB



Penrem 043/Gatam.

Suoh, Di tengah aktivitas kegiatan anggota satgas TMMD tetap jaga kesehatan, fisik yang prima sangat dibutuhkan untuk mendukung aktivitas sehari-hari dalam melaksanakan kegiatan TMMD ke-106 Kodim 0422/LB.

Guna mempertahankan kesehatan fisik tersebut anggota satgas TMMD melangsungkan kegiatan olahraga bersama masyarakat Bandar Negeri Suoh (BNS) dengan bermain volley, minggu (13/10).

Sebelum kegiatan melaksanakan olahraga volly para personel terlebih dahulu melaksanakan pemanasan guna menghindari cedera, kegiatan langsung dipimpin Dan SSK TMMD Kapten Inf Waniran (Pasiter Kodim 0422/LB).

Selain untuk menjaga stamina yang prima, olahraga bersama juga dilaksanakan, dengan maksud dan tujuan untuk mempererat tali silaturahmi antara Anggota Satgas dengan masyarakat.

“Kondisi fisik yang sehat dan prima merupakan syarat wajib yang harus dimiliki oleh semua orang, untuk mencapai semua itu kita harus tetap berlatih fisik salah satunya dengan berolahraga”,

“Olahraga yang dilakukan secara rutin akan membentuk tubuh selalu sehat dan juga dapat membantu mengurangi stress, selain itu juga dengan melaksanakan olahraga secara bersama-sama juga dapat menjalin silaturahmi, menumbuhkan jiwa persatuan dan kesatuan” ujar Dan SSK Kapten Inf Waniran.