

Kasrem 043/Gatam Olahraga Bersama Prajurit dan PNS Korem 043/Gatam.

Ditulis oleh Penrem

Rabu, 23 Desember 2020 | 08:45 WIB



Penrem 043/Gatam.

Bandar Lampung - Kepala Staf Korem 043/Gatam Kolonel Inf Dwi Endrosasongko, S.Sos. Olahraga Bersama Prajurit TNI dan PNS Korem 043/Gatam bertempat di Lapangan Saburai Enggal Bandar Lampung, Rabu (23/12/2020).

Olahraga memang menjadi salah satu hal yang penting untuk tubuh kita. Dengan olahraga tubuh kita akan menjadi lebih sehat dan bugar. Selain itu melakukan olahraga secara rutin juga dapat meningkatkan imunitas tubuh terlebih di tengah situasi pandemi saat ini.

Bagi sebagian orang, olahraga tak hanya bertujuan untuk meningkatkan imunitas tubuh saja. Ada juga orang yang melakukan olahraga untuk menurunkan berat badan berlebih hingga membentuk otot bagi para pria.