

# XPRESS

## Jaga Kebugaran Tubuh Kodim 1001/HSU-BLG Laksanakan Senam SKJ

Maskuri - [HSU.XPRESS.CO.ID](https://HSU.XPRESS.CO.ID)

Sep 1, 2023 - 16:18



*Jaga Kebugaran Tubuh Kodim 1001/HSU-BLG Laksanakan Senam SKJ*

Amuntai- Dalam rangka menjaga kebugaran tubuh, kesehatan tubuh dan imun tubuh prajurit tetap terjaga personel Kodim 1001/HSU-BLG melaksanakan senam SKJ yang bertempat di Lapangan Makodim Jl. Basuki Rahmat No 12, Kel. Murung Sari, Kac. Amuntai Tengah, Kab. Hulu Sungai Utara. Jum'at (01/09/2023)



Kegiatan senam tersebut rutinitas di laksanakan diawali dengan apel pagi dilanjutkan peregangan otot dan pemanasan otot kemudian dilanjutkan dengan Senam SKJ yang di pimpin oleh Bintara Jasmani Serka Rinto.

Dandim 1001 Komandan Kodim 1001/HSU-BLG Letkol Inf Dhuwi Hendradjaya, S.Sos.,M.I.Pol. mengatakan tujuan kegiatan senam SKJ ini dapat memberikan manfaat bagi fisik dan tubuh yang akan menjadi lebih prima sehingga dapat menjadi pemicu bagi prajurit dalam menunjang pelaksanaan tugas pokok dan kewajiban secara maksimal",

"Kegiatan senam ini dilaksanakan secara rutinitas untuk menindaklanjuti perintah Kepala Staf TNI Angkatan Darat setiap Prajurit TNI AD wajib melaksanakan olahraga kebugaran setiap hari Selasa, Kamis dan Jumat dengan tujuan untuk meningkatkan imunitas dan menjaga kebugaran tubuh agar tetap prima serta terhindar dari penyakit",

Semoga dengan kegiatan ini fisik dan tubuh yang prima otomatis dapat menjadi pemicu bagi prajurit dalam mendukung setiap tugas dan kewajiban dalam melaksanakan tugasnya yang diberikan secara optimal dengan hasil yang maksimal. (Pendim 1001)