

# XPRESS

## Senam Aerobik dan Jalan Santai Untuk Kesehatan Prajurit Korem 073/Makutarama

Agung widodo - [SALATIGA.XPRESS.CO.ID](http://SALATIGA.XPRESS.CO.ID)

Dec 6, 2022 - 10:46



*Prajurit Dan PNS Korem 073/Makutarama Dan Satuan Dinas Jawatan Jajaran Korem 073/Makutarama Melaksanakan Senam Aerobik Bersama Dilanjutkan Jalan Santai Serta Oraum.*

SALATIGA- Olahraga adalah suatu aktivitas yang dapat menyehatkan anggota tubuh, sesungguhnya kita semua sangat bergembira, karena semakin pentingnya menjaga kesehatan salah satunya berolahraga, Selasa (06/12/2022).

Untuk itu prajurit dan PNS Korem 073/Makutarama dan Satuan Dinas Jawatan jajaran Korem 073/Makutarama melaksanakan senam aerobik bersama dilanjutkan jalan santai serta oraum. Kegiatan tersebut berlangsung di halaman Markas Denpal IV/3 Salatiga. Kegiatan diawali dengan apel lalu dilanjutkan dengan pemanasan.



Kapten Cpl Yulian Cahyono kaur pemeliharaan Denpal saat apel menyampaikan, dengan berolahraga tubuh kita menjadi sehat dan bugar, sehingga dalam bekerja kita akan menjadi lebih semangat.

“Olahraga sangat bermanfaat bagi kesehatan tubuh, dengan olahraga metabolisme tubuh menjadi lancar sehingga distribusi dan penyerapan nutrisi dalam tubuh menjadi lebih efektif dan efisien,” kata Kapten Yulian.

Ikut hadir pada kegiatan olahraga bersama tersebut, para Kasadisjan jajaran Korem serta para Pasi Korem.

Redaktur : JIS Agung

Kontribusi : Penrem 073/MKT