

# Anggota Kodim 1002/HST Bina Fisik Dengan Lari Aerobik

Maskuri - [HST.UPDATES.CO.ID](https://HST.UPDATES.CO.ID)

Jan 19, 2023 - 17:34



*Anggota Kodim 1002/HST Bina Fisik Dengan Lari Aerobik*

BARABAI-Anggota Kodim 1002/HST melaksanakan kegiatan pembinaan fisik lari aerobik guna meningkatkan ketahanan fisik prajurit, bertempat di Taman Dwi Warna Barabai, Kamis (19/01).



Pembinaan Fisik yang dilaksanakan secara rutin ini bertujuan untuk meningkatkan ketahanan fisik maupun stamina setiap prajurit sehingga dapat mendukung pelaksanaan tugas pokok sehari-hari.

Bertempat di Lapangan Pendopo Bersinar, pelaksanaan lari aerobik dipimpin langsung oleh Komandan Kodim 1002/HST Letkol Kav Gagang Prawardhana, S.I.P., M.Han

Usai pendinginan, Dandim mengatakan setiap prajurit hendaknya selalu memelihara kemampuan dan stamina fisik agar tetap terjaga dalam kondisi apapun.

"Bina terus fisik agar dapat menunjang tugas dan tanggung jawab, karena fisik yang kuat serta jiwa yang sehat merupakan modal dasar seorang prajurit dalam melaksanakan tugas yang diemban" pesannya.

Usai melaksanakan lari aerobik, prajurit dan PNS melanjutkan pekerjaan masing-masing, baik di Makodim maupun di Koramil (pendim1002).