

# Siap Tampil Prima, Anggota Kodim 1002/HST Senam Pagi

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

May 5, 2022 - 08:33



*Anggota Kodim 1002/HST Senam Pagi*

BARABAI-Dalam rangka menjaga stamina dan kebugaran badan, anggota Kodim 1002/HST melaksanakan senam pagi usai apel.

Senam pagi dipimpin oleh Serka Saipul Fadillah di Makodim 1002/HST Jalan Telaga Padawangan Kelurahan Barabai Timur Kecamatan Barabai Kabupaten

Hulu Sungai Tengah (HST) Kalimantan Selatan.Kamis (05/5).



Sebelumnya Plh.Pasiopsdim 1002/HST Kapten Inf Andi Tiro dalam arahan apel pagi menyampaikan selama kita puasa ramadhan dan cuti lebaran ini, jarang sekali kita melaksanakan pembinaan fisik,"katanya.

Untuk itu mari kita lakukan pembinaan fisik sesuai dengan kemampuan masing-masing, jangan dipaksakan, lakukan secara teratur dan terarah,"tambahnya.

Dihadapkan dengan tugas sebagai aparat teritorial yang selalu dituntut di wilayah binaan kalian para Babinsa harus bisa mengatur waktu dan menjaga kondisi badan tetap prima dengan rajin berolahraga dengan teratur,"pungkasnya.(pendim1002)