

# APDESI

## Prajurit Kodim Demak Laksanakan Aerobik di Stadion Sultan Fatah Demak

Agung widodo - [DEMAK.APDESI.ID](http://DEMAK.APDESI.ID)

Dec 5, 2024 - 08:11



*Prajurit Kodim Demak Laksanakan Aerobik di Stadion Sultan Fatah Demak*

DEMAK - Pembinaan fisik merupakan kewajiban untuk semua orang, terlebih lagi sebagai aparat TNI yang setiap saat harus siap untuk melaksanakan tugas yang menjadi tugas pokoknya.

Kodim 0716/Demak secara rutin melaksanakan kegiatan aerobik setiap hari Selasa dan Kamis yang berupa kegiatan pokok berlari, jalan sehat serta kegiatan tambahan perkuatan, sit up maupun push up dilaksanakan di stadion Sultan Fatah Demak, Kamis (05/12/2024).

Sebelum dilaksanakan kegiatan pembinaan fisik, para prajurit Kodim 0716/Demak melaksanakan kegiatan apel pagi yang diambil oleh Danramil 04/Dempet Kapten Inf Irwandi untuk mengecek personel serta kesiapan anggota.

Setelah apel selesai anggota langsung melakukan pemanasan untuk persiapan lari aerobik yang dipimpin oleh Bati Ops Pelda Choirul Anwar. Kegiatan aerobik tersebut diikuti seluruh anggota Kodim 0716/Demak

Kapten Inf Irwandi dalam apel pagi menyampaikan, "Hari ini kita laksanakan aerobik dan gerakan tambahan sebagai penguatan, saya minta rekan anggota melaksanakan kegiatan ini dengan senang hati dan ihklas karena untuk kesehatan kita sendiri," ucap Kapten Inf Irwandi.

Kegiatan aerobik ini diikuti oleh seluruh anggota Kodim 0716/Demak dan seluruh jajaran Koramil dibawahnya khususnya anggota yang over weight dengan materi jalan sehat selama satu jam dalam bentuk barisan dan kegiatan fisik tambahan sit up dan push up. (Pendim0716).