

## Jaga Kebugaran Babinsa Koramil 05 Rungkut Apel Pagi Dilanjut Olah Raga Mandiri

Arif Rido - [SURABAYA.NEWSPAPER.CO.ID](http://SURABAYA.NEWSPAPER.CO.ID)

Jul 12, 2022 - 18:43



SURABAYA - Anggota Koramil 0831/05 Rungkut melaksanakan kegiatan Apel Pagi dilanjutkan dengan olah raga mandiri di wilayah. Pondok Nirwana RW. 08 Kel. Kedung Baruk. Selasa (12/07/22)

Apel pagi di ambil oleh Batuud Koramil 05/Rungkut Peltu Sugeng, dalam apel tersebut menyampaikan beberapa perhatian antara lain – Pelaksanaan binsik

untuk dilakukan oleh para anggota Koramil 05/Rungkut karena dengan melaksanakan bina senam pagi dan joging dapat menjaga stamina dan kesehatan.

Olah raga adalah olah gerak badan yang membentuk badan agar sehat dan bugar. Dengan berolah raga badan sehat terdapat jiwa yang sehat dapat menunjang pelaksanaan tugas sehari – hari.

Melalui kegiatan senam pagi dan joging ini, diharapkan agar dapat menciptakan jalinan rasa kekeluargaan dan persaudaraan di antara para anggota Koramil 05/Rungkut sehingga dapat menciptakan suasana dan lingkungan kerja yang harmonis serta meningkatkan semangat.

Olahraga bisa menciptakan koordinasi yang baik antara pikiran dan juga jiwa. Pikiran yang segar akan membuat suasana hati menjadi lebih baik yang secara otomatis akan memberikan kontribusi terhadap perbaikan kondisi kesehatan,” kata Peltu Sugeng.