

# XPRESS

## Tingkatkan Kebugaran Tubuh, Gabungan Personel Korem 083/Bdj, Balakrem dan Persit KCK Koorcabrem 083 Senam Aerobik Bersama

Achmad Sarjono - [KOTAMALANG.XPRESS.CO.ID](http://KOTAMALANG.XPRESS.CO.ID)

Aug 19, 2022 - 12:56



KOTA MALANG - Kebugaran tubuh sangat dibutuhkan dalam menunjang tugas satuan, Untuk menjaga Kebugaran dan Kesehatan, setiap bulan sekali Korem

083/Bdj bersama satuan Balakrem 083/Bdj dan Persit KCK melaksanakan senam Aerobik serta olahraga bersama di Lapangan Rampal Kota Malang, Jum'at (19/8/22).



Olah raga bersama ini dipimpin langsung orang nomor satu di Korem 083/Bdj, Komandan Korem 083/Bdj Kolonel Inf Yudhi Prasetyo S.I.P di dampingi Ketua Persit KCK Koorcabrem 083 Ny. Lisa Yudhi Prasetyo dan seluruh anggota beserta Persit Korem 083/Bdj dan Balakrem jajarannya.

Dalam kesempatan tersebut, Danrem 083/Bdj mengapresiasi kegiatan ini. Kegiatan ini merupakan upaya satuan untuk menjaga dan memelihara kesehatan dan kebugaran personel. Disamping itu juga untuk menjalin hubungan silaturahmi antar anggota dan satuan Balakrem 083/Bdj.

Diiringi musik aerobik dan dipandu instruktur senam, gerakan-gerakan senam juga diikuti dengan penuh semangat dan gembira. Tampak anggota sangat bersemangat dan antusias mengikuti gerakan senam aerobik dan bergembira yang dipandu instruktur, didahului pemanasan sebelum aerobik dimulai. Senam aerobik berlangsung kurang lebih satu jam, Selesai senam aerobik bersama dilanjutkan olahraga yang digemarinya masing - masing.

Manfaatkan waktu yang diberikan oleh satuan untuk berolahraga agar tubuh sehat dan bugar. Manfaatkan sarana dan prasarana olahraga di lapangan Rampal Brawijaya Kota Malang, jaga kebersihan dan keindahannya agar nyaman untuk olahraga. (Penrem 083/Bdj)