

# BAKAMLA

## Tingkatkan Stamina, Anggota Koramil 0831/07 Tenggilis Mejoyo Rutin Lakukan Ini

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

May 15, 2024 - 13:16





Surabaya - Anggota Koramil 0831/07 Tenggilis Mejoyo melaksanakan kegiatan pembinaan fisik yang melibatkan olahraga senam dan jalan sehat di kompleks Makoramil. Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Rabu (15/05/24) dengan tujuan meningkatkan kebugaran dan kesehatan para anggota.

Kegiatan ini dimulai pada selesai apel pagi, dengan sesi pemanasan dan senam pagi yang diikuti oleh seluruh anggota Koramil. Setelah sesi senam, acara dilanjutkan dengan jalan sehat mengelilingi kompleks Makoramil. Jalan sehat ini tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan stamina, tetapi juga untuk mempererat tali silaturahmi antar anggota.

Danramil 0831/07 Tenggilis Mejoyo, Mayor Inf Wahyu Liska Krida Basuki menyampaikan bahwa kegiatan ini merupakan bagian dari rutinitas yang harus dijalani oleh setiap prajurit untuk menjaga kebugaran fisik. "Kebugaran fisik merupakan hal yang sangat penting bagi prajurit TNI. Dengan tubuh yang sehat dan bugar, kami dapat menjalankan tugas dengan lebih baik dan maksimal," ujar Danramil.

Selain itu, kegiatan ini juga diharapkan dapat menjadi contoh bagi masyarakat sekitar untuk lebih peduli terhadap kesehatan dan rutin berolahraga. "Kami berharap masyarakat sekitar juga terinspirasi untuk menjaga kesehatan mereka dengan rutin berolahraga," tambahnya.

Kegiatan pembinaan fisik ini berlangsung dengan penuh semangat dan diakhiri dengan sesi pendinginan serta doa bersama. Seluruh anggota yang terlibat merasa puas dan berkomitmen untuk terus menjalankan kegiatan serupa di masa mendatang.