

# XPRESS

## Jaga Kebugaran, Kodim 0712 Tegal Gelar Jalan Sehat

M.Nursalim - [TEGAL.XPRESS.CO.ID](http://TEGAL.XPRESS.CO.ID)

Dec 29, 2022 - 10:07



Tegal - Kebugaran fisik merupakan kondisi utama yang harus dijaga guna menjaga konsistensi pekerjaan sehari-hari, sebagaimana yang dilakukan oleh anggota Kodim 0712/ Tegal menjaga kebugaran fisik dengan cara jalan sehat.

Diawali dengan apel pagi dipimpin oleh Pasi Pers Kodim Kapten Inf Tarsono, kemudian dilanjutkan dengan senam peregangan yang dipimpin oleh Batiops Pelda Ndaru bertempat di lapangan apel Makodim, Kamis (29/12/2022).

Dalam pelaksanaan jalan sehat anggota Kodim 0712/Tegal tampak antusias dan semangat melaksanakan jalan sejauh 6 Km.

Dandim 0712/Tegal melalui Pasipers Kodim menyampaikan bahwa kegiatan tersebut merupakan perintah dari Komando Atas agar anggota menjaga kesehatan.

"Dihadapi dengan tugas yang semakin padat, kesehatan adalah modal penting agar selalu konsisten dalam pelaksanaan tugas dan tanggung jawab sehari-hari", ucapnya.

Pasipers menambahkan, harapannya dengan diadakan olahraga yang terjadwal di Kodim 0712/Tegal diharapkan agar anggota membawa kebiasaan tersebut ke dalam kehidupan keluarga sehingga istri dan anak-anak anggota selalu terjaga kesehatannya,

pelaksana jalan sehat berjalan aman dan lancar diakhiri dengan senam pelepasan. (pendimtegal)