

# ZONE

## Dandim 0824/Jember Bersama Anggota Aerobic Pelihara Kebugaran

Siswandi - [JEMBER.ZONE.CO.ID](http://JEMBER.ZONE.CO.ID)

Sep 6, 2022 - 14:00



JEMBER - Dalam memelihara kebugaran tubuh, perimbangan antara pekerjaan dan olah raga memang harus diperhitungkan. Seperti yang dilakukan oleh

Dandim 0824/Jember pada Selasa 06/09/2022, melaksanakan lari aerobik bersama anggota.



Lari aerobik dilakukan di kompleks perumahan Argopuro Kaliwates Jember, dengan mengambil route jalanan perumahan relatif sepi dan lebar.

Kegiatan diikuti oleh anggota Staf Kodim 0824/Jember sekitar 100 orang dipimpin langsung oleh Dandim 0824/Jember Letkol Inf Batara C Pangaribuan.





Usai kegiatan lari saat kami wawancarai Dandim 0824/Jember Letkol Inf Batara C Pangaribuan Menyatakan, bahwa kita setiap hari Selasa dan Kamis memang diprogramkan lari aerobic selama satu jam, guna memelihara kebugaran.

Kesempatan ini kita gunakan sebaik-baiknya bersama anggota, untuk memelihara kebugaran kita sebagai prajurit Komando Kewilayahan.



Kita menyadari bahwa kesibukan tugas kita sangat padat sekali, namun dalam arahan saya kepada anggota, agar menyempatkan diri memelihara kebugaran tubuh kita, dengan berolah raga lari aerobic dan lain-lainnya. Jelas Dandim

0824/Jember. (Siswandi)