

Gowes Bareng, Dandim 0827/Sumenep Ajak Anggota Jaga Kebugaran

Achmad Sarjono - SUMENEP.INDONESIASATU.ID

Feb 28, 2024 - 19:00



SUMENEP - Kodim 0827/Sumenep melakukan berbagai upaya untuk menjaga kondisi fisik agar tetap prima. Dandim 0827/Sumenep Letkol Czi Donny Pramudya Mahardi bersama, Kasdim, Perwira Staf, dan personel Makodim lainnya melaksanakan gowes bareng, Rabu (28/2/2024).

Gowes bareng ini menjadi salah satu jurus Dandim dalam rangka meningkatkan ketahanan fisik, kesehatan dan meningkatkan kebersamaan jajaran Kodim

0827/Sumenep.

“Kegiatan ini merupakan ajang untuk mempererat tali silaturahmi, serta menjaga stamina dan kebugaran tubuh. Ini agar selalu fit dalam menjalankan tugas sehari-hari,” ujarnya.

Jarak tempuh dalam gowes ini kurang lebih sekitar 12 Kilometer, menempuh rute, start dari Makodim 0827/Sumenep dan finish di Makoramil 0827/05 Lenteng.

Dandim Letkol Czi Donny menuturkan, banyak manfaat yang di dapat dari kegiatan Gowes bersama, salah satunya sebagai bentuk perilaku yang mencerminkan pola hidup sehat serta terwujudnya suasana kekeluargaan bersama anggota.

Selain itu, untuk menyehatkan badan, olahraga bersepeda ini juga dapat meningkatkan fungsi organ tubuh, memperkuat otot-otot dan persendian serta dapat mengurangi stres dan depresi.

"Gowes ini dapat membakar kalori, lemak dalam tubuh serta menurunkan berat badan, sehingga tubuh kita sehat," ucapnya.

Lanjutnya “Semoga kita selalu diberikan kesehatan dan kebahagiaan. Kegiatan olahraga seperti ini akan terus kita laksanakan agar terjalin kekompakan dan suasana kerja yang nyaman dan harmonis,” Imbuh Dandim.