

## Jaga Kebugaran Tubuh, Koramil 0811/12 Bancar Tuban Lakukan Senam SKJ 88

Basory Wijaya - [TUBAN.GO.WEB.ID](http://TUBAN.GO.WEB.ID)

Jan 24, 2023 - 12:41



**TUBAN,** – Untuk menjaga serta meningkatkan kebugaran tubuh, personel Koramil 0811/12 Bancar rutin setiap minggunya melaksanakan olah raga. Adapun kegiatan olah raga yang dilakukan yaitu lari dengan jarak sekitar 2,5 Km dengan rute sekitaran Makoramil dan dilanjutkan Senam SKJ 88, yang mana sebelumnya dilakukan senam peregangan terlebih dahulu, Selasa (24/01/2023).

Disela waktu Babinsa Serda Teguh Santoso saat memimpin Senam SKJ 88 mengatakan, Pentingnya menjaga kesehatan serta meningkatkan stamina tubuh guna mendukung pelaksanaan tugas pembinaan teritorial di wilayah, cara yang paling mudah untuk menjaga stamina tubuh yaitu dengan berolah raga.

“Olah raga lari dengan jarak sekitar 2,5 Km dan Senam SKJ 88 secara rutin kita lakukan 2 kali dalam seminggu, yaitu pada hari Selasa dan hari Kamis,” Terangnya.

Di kesempatan yang sama Danramil 0811/12 Bancar Kapten Arm Endri Prihantono membenarkan, bahwa kegiatan olah raga secara rutin dilakukan oleh personel Koramil dengan tujuan untuk menjaga serta meningkatkan kebugaran tubuh.

“Olahraga ini guna mendukung kelancaran setiap pelaksanaan tugas Babinsa dilapangan”. (Faro)