

# PUBLIK

## Sinergitasnya Koramil 09/Prambanan Bersama Tiga Pilar Gelar Olahraga Senam SKJ-88

Budyanta - [KLATEN.PUBLIK.CO.ID](http://KLATEN.PUBLIK.CO.ID)

Feb 17, 2023 - 14:02



*Sinergitasnya Koramil 09/Prambanan Bersama Tiga Pilar Gelar Olahraga Senam SKJ-88*

Klaten - Personel Koramil 09/Prambanan [Kodim 0723 Klaten](http://Kodim.0723.Klaten) bersama tiga pilar melaksanakan Senam SKJ 88 yang dilaksanakan di halaman Kantor Kecamatan Prambanan Kabupaten Klaten. (17/2/2023)

Salah satunya manfaat dari senam SKJ adalah untuk menjaga kebugaran tubuh agar badan tetap fit, sehat dan bergerak lebih aktif serta siap untuk

melaksanakan tugas keseharian.

Senam SKJ dipimpin oleh salah satu instruktur dan diikuti oleh Anggota Koramil 09/Prambanan, Anggota Kepolisian Sektor Prambanan, Pemerintah Kecamatan dan Puskesmas Prambanan dilaksanakan dengan penuh semangat dan gembira.

Danramil 09/Pramban Kapten Cpl Rudi Saputra mengatakan bahwa kegiatan ini merupakan realisasi perintah dari Panglima TNI agar seluruh Personil dan Satuan-satuan TNI AD agar melaksanakan Senam SKJ-88 sebelum melaksanakan olahraga umum masing – masing.

Kali ini kita bersinergi dengan 3 pilar melaksanakan olahraga bersama melakukan senam SKJ 88, walaupun gerakannya memang terkesan sederhana, namun dapat membantu membakar kalori,” kata Danramil.

Lanjut Danramil menjelaskan bahwa kesegaran Jasmani merupakan kunci kesehatan dan ketahanan tubuh. Makin tinggi tingkat kesegaran Jasmani seseorang, maka semakin bagus pula kemampuan kerja fisiknya dan tidak akan mudah terjangkit berbagai penyakit. (Red)