



## Jaga Kebugaran, Kodim 0705/ Magelang Laksanakan Gowes Bersama

Agung widodo - [MAGELANG.KAMPAI.ID](http://MAGELANG.KAMPAI.ID)

Apr 26, 2024 - 09:07



*( Foto Dokumen): Anggota Prajurit dan PNS Kodim Magelang Saat Mengikuti Gowes Bersama Pada Jum'at Tanggal 26 April Tahun 2024 Dipimpin Langsung Oleh Kasdim Mayor Inf Joko Nugroho*

MAGELANG- Dalam rangka menjaga ketahanan tubuh bagi setiap prajurit TNI dan PNS Kodim 0705/ Magelang melaksanakan gowes bersama dengan rute

lintasan di sekitar Kota Magelang, Jum'at (26/04).



Pelaksanaan gowes bersama dipimpin langsung oleh Mayor Inf Joko Nugroho selaku Kepala Staf Kodim (Kasdim) 0705/ Magelang dan diikuti oleh puluhan anggota Kodim beserta jajarannya.

Sebelum melakukan gowes terlebih dahulu dilaksanakan senam peregangan otot bagi peserta. Dalam peregangan dan pemanasan diambil oleh Batiops Kodim Magelang Serma Biche Irfan di lapangan belakang Makodim.

Rangkaian kegiatan gowes dengan start di gapura depan Makodim dilanjutkan dengan melintasi jalan disekitar wilayah kota Magelang dan kembali finis di Kodim Magelang.



Kasdim Mayor Inf Joko Nugroho selaku pimpinan gowes bersama menyampaikan, acara pembinaan kebugaran tubuh dengan cara gowes ini, merupakan bagian olahraga dengan menggayuh pedal sangat baik bagi tubuh kita. Disamping otot menjadi kuat juga dapat meningkatkan kesehatan disetiap anggota prajurit," terang Kasdim.

Pentingnya olahraga gowes dapat meningkatkan kekebalan tubuh, sangat diperlukan bagi prajurit dalam mengemban tugas di wilayah.

"Olahraga ini juga bertujuan untuk memelihara kesehatan dimasing-masing prajurit dan PNS di Kodim Magelang," jelas Mayor Inf Joko Nugroho.

Ditempat yang sama, Batiops Kodim Magelang Serma Biche Irfan mengungkapkan, bahwa upaya dalam menjaga ketahanan tubuh serta meningkatkan kebugaran jasmani setiap personel, dibutuhkan berbagai macam olahraga, dengan adanya gowes anggota Kodim secara rutin dilakukan setiap Minggu," ungkapnya.

Dia menjelaskan, rute pada gowes kali ini dimulai dari Makodim 0705/ Magelang kemudian menuju jalan Tentara pelajar - jalan Mayjend Bambang Soengeng No 1 Kedungdowo Mertoyudan dan kembali ke Kodim Magelang.



"Semoga dengan adanya kegiatan gowes bersama ini, dapat lebih semangat dalam berolahraga dan juga dalam melaksanakan tugas di satuan kewilayahan," pungkas Serma Biche Irfan.

Redaktur: Sertu Gunawan.