

## Dandim 0716/Demak Pimpin Apel Pagi dan Lari Aerobik, Ajak Prajurit Jaga Kebugaran Fisik

Agung widodo - [DEMAK.WARTAWAN.ORG](http://DEMAK.WARTAWAN.ORG)

Jan 15, 2026 - 09:42



*Komandan Kodim 0716/Demak pimpin apel pagi dan olahraga lari Aerobik bersama anggota di Stadion Sultan Fattah Demak*

DEMAK - Komandan Kodim 0716/Demak pimpin apel pagi dan olahraga lari Aerobik bersama anggota di Stadion Sultan Fattah Demak, dalam rangka memotivasi Prajuritnya untuk menjaga kebugaran fisik guna meningkatkan semangat dalam pelaksanaan tugas sehari-hari, Kamis (15/01/2026).

Sebelum pelaksanaan Olahraga terlebih dahulu melaksanakan Apel Pagi kemudian di lanjutkan peregangan, dan lari Aerobik.

Saat pimpin apel pagi, Komandan Kodim 0716/Demak Letkol Arm Dony Romansah, S.Sos., M.Han., mengatakan kegiatan olahraga dilaksanakan untuk menjaga fisik serta meningkatkan imunitas tubuh agar tetap prima, selain itu

kegiatan ini juga bertujuan untuk membudayakan pola hidup sehat kepada setiap prajurit,” kata Dandim.

Lebih lanjut Dandim juga menyampaikan, Kegiatan ini sangat baik dan penting untuk dilaksanakan guna membudayakan pola hidup sehat dan budaya olahraga kepada keluarga kita, agar kebugaran dan kesehatan tubuh tetap terjaga serta imunitas tubuh kita juga akan meningkat sehingga dapat menunjang tugas pokok dilapangan dengan baik” ujarnya.

Untuk itu Dandim mengajak kepada seluruh prajuritnya untuk selalu menjaga kesehatan dengan rajin berolahraga, dengan demikian diharapkan setiap prajurit memiliki fisik yang terjaga, sehingga mampu menjalankan tugas dengan baik.

“Kita harus rutin berolahraga minimal tiga kali dalam seminggu dan selalu menjaga fisik dengan baik serta menjaga pola makan sehingga terhindar dari segala macam penyakit, jangan malas berolahraga karna kurangnya olahraga sehingga kesehatan kita akan terganggu,” himbau Dandim. (Pendim0716)