

**ARNESSIO.COM**

# Danramil Rungkut Bersama Anggota Jaga Kebugaran

Arif Rido - [SURABAYA.ARNESSIO.COM](https://SURABAYA.ARNESSIO.COM)

Sep 21, 2023 - 14:54





SURABAYA - Untuk menjaga dan meningkatkan kebugaran tubuh, Danramil Rungkut Mayor Arm Imam Subandi bersama anggota Koramil (Babinsa) secara rutin melaksanakan olahraga mandiri dilapangan pondok nirwana RW. 8 Kel. Kedung Baruk Kec. Rungkut. Kamis (21/09/23)

"Pentingnya menjaga serta meningkatkan stamina tubuh guna mendukung pelaksanaan tugas pembinaan teritorial di wilayah, cara yang paling mudah untuk menjaga stamina tubuh yaitu dengan olah raga lari dan senam pagi seperti yang kita lakukan saat ini", ujar Danramil

"Dengan rutin olah raga, makanan bergizi dan istirahat yang cukup, kita akan dapat menjaga tubuh kita tetap bugar", tandasnya.