

# KIM

## Kiat Sukses Kegiatan Jum'at Sehat Bahagia, Kodim 0712/Tegal Gelar Olahraga Bersama

M.Nursalim - [TEGAL.KIM.WEB.ID](http://TEGAL.KIM.WEB.ID)

Sep 30, 2022 - 09:14



Tegal - Kodim 0712/Tegal menggelar kegiatan Jumat Sehat dan Bahagia.

Kegiatan ini dilakukan selain mengatur pola hidup sehat, olahraga yang teratur merupakan salah satu kunci dalam menjaga kesehatan serta kebugaran tubuh.

Demikian disampaikan Dandim 0712/Tegal, Letkol Inf Charlie Clay Lorando Sondakh, S.E. saat menggelar kegiatan olahraga bersama para prajurit dan PNS Kodim 0712/Tegal, Jumat (30/9/2022).

Menurutnya, olahraga bersama dapat menciptakan waktu istimewa yang bisa dimanfaatkan untuk berbagi cerita dan pengalaman, sehingga harapannya akan terjalin kebersamaan yang sehat dan berdampak pada gaya hidup yang sehat pula.

“Olahraga merupakan salah satu solusi tepat dalam menjaga tubuh tetap sehat dan bugar yang bisa didapatkan dengan mudah tanpa biaya mahal. Apalagi olahraga tersebut dilaksanakan secara bersama-sama, tentu tidak hanya menyehatkan, namun sekaligus menyenangkan,” ujar perwira berpangkat melati dua di pundaknya.

Seperti halnya kegiatan Jumat Sehat dan Bahagia pagi ini, tidak hanya dalam rangka mewujudkan prajurit Kodim 0712/Tegal yang sehat dan bugar semata, namun sebagai upaya dalam meningkatkan jiwa korsa serta kebersamaan keluarga besar Kodim 0712/Tegal.

Lebih lanjut, Letkol Charlie Sondakh menambahkan bahwa kebersamaan bukan hanya sekedar berkumpul dan bersama-sama, namun sejatinya mampu memberikan hal-hal positif dan bermanfaat baik bagi perorangan maupun satuan.

”Ingat, ‘mens sana in corpore sano’ dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang sehat,” tegasnya.

Kegiatan olahraga bersama ini diawali dengan perenggangan dilanjutkan dengan jalan sehat dan bahagia sepanjang + 5 Km, yang di mulai Star dari Makodim 0712/Tegal dengan Finis Makodim 0712/Tegal di pimpin oleh Bati Ops Kodim 0712/Tegal Pelda Ndaru (Pendamtegal)