

# Jaga Kebugaran Tubuh, Anggota Koramil 07 Tenggilis Mejoyo Laksanakan Olah Raga

Arif Rido - [SURABAYA.INDONESIASATU.ID](http://SURABAYA.INDONESIASATU.ID)

Jan 9, 2024 - 10:13





SURABAYA - Personel Koramil 0831/07 Tenggilis Mejoyo, semangat melaksanakan kegiatan aerobik dengan target 5000 langkah atau setara dengan 3.5 kilometer. Kegiatan ini dilaksanakan di seputar Makoramil kompleks untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran para anggota. Selasa (09/01/24)

Danramil 07/Tenggilis Mejoyo Mayor Inf Wahyu Linska Krida Basuki mengatakan, Dalam upaya memelihara kebugaran fisik dan menjaga kesehatan, personel Koramil 0831/07 Tenggilis Mejoyo aktif berpartisipasi dalam kegiatan aerobik yang dilaksanakan dengan penuh semangat. Melalui kegiatan ini, diharapkan anggota Koramil dapat meningkatkan stamina serta menjaga kesehatan tubuh.

"Kegiatan aerobik ini juga menjadi sarana untuk mempererat tali silaturahmi dan membangun kebersamaan antar anggota Koramil. Dengan semangat kebersamaan, diharapkan setiap langkah yang diambil oleh personel Koramil 0831/07 dapat menjadi inspirasi positif bagi kesehatan dan kesejahteraan seluruh anggota," tandas Danramil.