

## Jaga Kebugaran, Persit Kodim Tegal Gelar Senam Bersama

M.Nursalim - [TEGAL.MAGZ.CO.ID](http://TEGAL.MAGZ.CO.ID)

Jul 18, 2022 - 09:32



Tegal – Dalam rangka menjaga kesehatan dan kebugaran, Persit Kartika Chandra Kirana Cabang XXII Kodim 0712/Tegal menggelar senam bersama di lapangan upacara Makodim 0712/Tegal. Jumat (15/07/2022)

Senam bersama yang dipelopori ketua Persit Kartika Candra Kirana (KCK) Cabang XXII Kodim 0712/Tegal Ny. Retha Charlie Sondakh yang diikuti oleh seluruh pengurus dan anggota ranting Persit Kodim 0712/Tegal.

Kegiatan senam bersama ini menunjukkan keakraban hubungan silaturahmi kekeluargaan yang harmonis jiwa persatuan dan kesatuan antar sesama anggota persit yang di hadir kurang lebih 300 orang.

Ny. Retha Charlie Sondakh mengatakan kedepan akan di adakan senam gabungan tiga Matra yaitu dari Persit Angkatan Laut ,Persit Angkatan Udara ,dan persit Angkatan Darat, dan mudahan ibu ibu Persit Kartika Chandra Kirana cabang XXII kodim 0712 Tegal lebih mantap dengan motto semangat pantang mundur.

Olah raga senam dapat membantu membakar kalori dan lemak. Dikombinasi dengan pola makan yang sehat, senam tidak hanya bermanfaat untuk kesehatan namun juga untuk menjaga penampilan dan berat badan yang sehat. Pastikan kita melakukan gerakan senam dengan lincah dan gesit agar kalori yang terbakar lebih optimal," imbuhnya.

Retha berharap dengan adanya senam bersama, seluruh anggota Persit Kodim Tegal selalu sehat dan bugar.

" Jika sudah bugar dan sehat, otomatis dirinya akan selalu siap mendampingi suami dalam pelaksanaan tugas sebagai anggota militer," Pungkasnya.  
(Pendimtegal/Mn)