

# Prajurit Kodim 0716/Demak Laksanakan Binsik

**Agung widodo - [DEMAK.SELARASNEWS.COM](http://DEMAK.SELARASNEWS.COM)**

Jul 11, 2024 - 10:21



*Prajurit Kodim 0716/Demak melaksanakan pembinaan fisik guna menunjang tugas pokok dilapangan*

DEMAK - Untuk menjaga keberhasilan dalam melaksanakan tugas salah satu faktor adalah memiliki fisik yang bugar dan sehat. Untuk mendapatkan fisik tersebut maka perlu adanya pembinaan yang secara rutin dilaksanakan dengan cara olah raga teratur. Hal ini dilaksanakan oleh Kodim 0716/Demak dalam rangka menjaga kebugaran dalam melaksanakan Binsik (pembinaan fisik) dengan cara senam dan lari pagi yang bertempat di Stadion Sultan Fatah

Demak, Kamis (11/07/2024).

Binsik lari pagi ini diawali dengan apel bersama yang dipimpin langsung Pasiops Kodim Kapten Inf Suparmin, dilanjutkan dengan senam peregangan atau pemanasan dipimpin Batiops.

Pasiops Kodim 0716/Demak Kapten Inf Suparmin mengatakan, kegiatan tersebut merupakan program rutin yang dilaksanakan untuk menjaga kebugaran baik fisik maupun mental serta membentuk postur prajurit yang ideal dan diharapkan setiap prajurit selalu siap melaksanakan tugas baik tugas operasional, pendidikan maupun tugas-tugas lainnya. Ujarnya.

Personel Kodim sebagian besar usia sudah tidak muda lagi, ditambah kegiatan di wilayah yang padat menyebabkan mereka kurang adanya pembinaan fisik, untuk itu sebelum mereka ke wilayah binaannya meluangkan waktu sebentar bersama-sama melaksanakan olah raga berupa lari, pungkas Pasiops. (Pendim0716).