

# XPRESS

## Jaga Stamina serta Jalin Kebersamaan, Kodim 1005/Barito Kuala Olahraga Bulutangkis Bersama

Maskuri - [BARITOKUALA.XPRESS.CO.ID](http://BARITOKUALA.XPRESS.CO.ID)

Dec 29, 2022 - 09:51



*Jaga Stamina serta Jalin Kebersamaan, Kodim 1005/Barito Kuala Olahraga Bulutangkis Bersama*

BARITO KUALA - Dalam rangka menjaga stamina dan meningkatkan imunitas tubuh, Kodim 1005/Barito Kuala melaksanakan kegiatan olahraga bermain bulutangkis bersama di Aula M.Yamin Makodim 1005/Barito Kuala, Kecamatan Marabahan Kabupaten Barito Kuala.Kamis.(29/12/2022)



Selain menjaga stamina dan meningkatkan imunitas tubuh, kegiatan ini juga bertujuan sebagai ajang silaturahmi antara atasan dan bawahan dalam menciptakan rasa kekeluargaan.

Perwira Seksi Teritorial (PasiTerdim) 1005/Barito Kuala Kapten Caj Mahyuni Aziz mengatakan, kegiatan senam dan lari aerobik ini rutin kita laksanakan sesuai dengan jadwal. Untuk hari Selasa dan Kamis, anggota Koramil jajaran melaksanakan olahraga di wilayah koramilnya masing-masing, sedangkan anggota Makodim sendiri melaksanakan olahraga di Makodim dilanjutkan dengan olahraga mandiri Seperti Bulu Tangkis maupun Tenis.

Lanjutnya, kegiatan olahraga ini merupakan salah satu upaya pembinaan satuan bidang personel. Dengan badan yang sehat, tentunya kita akan selalu siap melaksanakan tugas sebagai satuan kewilayahan, untuk itu olahraga yang rutin dan berjenjang akan meningkatkan stamina dan kesehatan badan kita, ”tegasnya.

Olahraga Bulutangkis ini selain bermanfaat untuk kesehatan fisik, juga bermanfaat untuk kesehatan mental karena mampu membangun ikatan sosial di antara pemain. Olahraga ini juga membuat tubuh lebih sehat secara fisik dengan memperkuat otot dan mempertajam refleks. Ini penting karena kesehatan merupakan syarat mutlak yang harus dimiliki oleh setiap prajurit punggkas Perwira Seksi Teritorial (PasiTerdim) 1005/Barito Kuala Kapten Caj Mahyuni Aziz. (PENDIM 1005)