

# XPRESS

## Tingkatkan Pembinaan Fisik, Kodim 1008/Tabalong Gelar Garjas

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

May 18, 2022 - 14:17



*Anggota Kodim 1008/Tabalong Melaksanakan Garjas*

TABALONG. Memelihara dan membina fisik secara berkala, Kodim 1008/Tabalong melaksanakan kegiatan Kesegaran Jasmani (Garjas) periodik tahun 2022, Rabu (18/05/2022).

Kesegaran Jasmani terdiri dari Garjas A dan B, Garjas A meliputi lari 12 menit dan Garjas B meliputi pull up, sit up, push up, lunges dan suttle Run. Waktu pelaksanaannya selama dua hari, mulai hari Selasa – Rabu (17-18 Mei) bertempat di Lapangan Stadion Saraba Kawa.



Pelaksanaan Garjas semapta merupakan kegiatan rutin yang dilaksanakan guna memelihara fisik prajurit sehingga diharapkan dalam melaksanakan tugas dan tanggung jawab para prajurit bisa menyelesaikan secara optimal dan maksimal.

Dandim 1008/Tabalong Letkol Inf Dhuwi Hendradjaja, S.Sos., M.I.Pol berharap semoga kegiatan ini dapat berjalan dengan baik, tertib dan aman sehingga kegiatan ini benar-benar berguna dan bermanfaat bagi kita untuk mengukur kemampuan fisik kita secara berkala.

“Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan dan membina kemampuan Fisik serta mengukur kemampuan para personel dalam menunjang pelaksanaan tugas pokok TNI AD terutama di wilayah Kodim 1008/Tabalong” ucap Dandim.  
(Pendim1008)