

Memupuk Kebersamaan Melalui Jalan Santai

Ditulis oleh penhumas
Selasa, 24 April 2018 09:33



Memupuk Kebersamaan Melalui Jalan Santai

Organik Secapaad melaksanakan Jalan Santai untuk menjaga kesehatan dan kebugaran serta meneguhkan rasa kebersamaan sebagai keluarga Besar Secapaad, Jumat (20/4/18).

Kegiatan yang berlangsung selama kurang lebih 2 jam ini turut diikuti oleh Komandan Secapaad, Brigjen TNI Urip Wahyudi. Mengawali kegiatan jalan santai Bintara Jasmani memimpin senam peregangan dan senam ringan. Untuk memudahkan kontrol dan ketertiban selama kegiatan maka dibentuk kelompok, yaitu umur dan kelompok wanita, baik prajurit maupun PNS.

Jalan kaki adalah olah raga ringan, murah dan menyehatkan. Beberapa pendapat mengatakan bahwa jalan kaki adalah kegiatan yang baik untuk kesehatan jantung dan menurunkan kolesterol, mencegah diabetes tipe 2, menurunkan berat badan, meningkatkan sistem kekebalan tubuh, mengurangi stress dan mencegah *osteoporosis*.

Selain beberapa manfaat kesehatan tersebut, jalan santai yang dilaksanakan dengan menempuh jarak ± 8 Km menjadi sarana yang murah meriah dan dapat memutus sekat antara pimpinan dan bawahan. Dengan berjalan bersama-sama secara tidak langsung menguatkan hubungan emosional antara bawahan dan pimpinan sehingga tercipta kebersamaan yang bermuara pada rasa peduli, persatuan dan kekompakan dalam mengemban tugas. (Penhumas Secapaad)

Memupuk Kebersamaan Melalui Jalan Santai

Ditulis oleh penhumas
Selasa, 24 April 2018 09:33
