

# WARTA

## Jaga kesehatan Tubuh Kodim 1418/Mamuju Laksanakan Jogging dan Berendam di Laut

M Ali Akbar - [SULBAR.WARTA.CO.ID](http://SULBAR.WARTA.CO.ID)

Feb 2, 2023 - 12:12



Mamuju - Dalam rangka menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh, Kodim 1418/Mamuju melaksanakan olahraga Joging sejauh 2,5 Kilo Meter. Kamis, (02/02/2023).

Joging yang dipimpin langsung oleh Dandim 1418/Mamuju Kolonel Inf M.Imasfy,

S.E, melewati jalur Arteri Mamuju bersama dengan puluhan Personel, yang kemudian dilanjutkan dengan berendam di air laut.



"Jogging hari ini kita ramu dengan berendam di laut selama 30 menit lamanya. Hal ini dilakukan untuk menjaga kebugaran tubuh dan sekaligus terapi air laut untuk menjaga kesehatan bagi anggota yang terindikasi asam urat," ucap Dandim 1418/Mamuju.

Selain menyehatkan, jogging dan berendam air laut, juga bertujuan untuk menjalin silaturahmi kebersamaan antar anggota Kodim dan menjaga kesehatan agar tubuh sehat terdapat jiwa yang sehat pula serta menunjang tugas sehari-hari.

"Hal ini sangat baik dilakukan untuk kesehatan dan kebugaran prajurit Kodim 1418/Mamuju. Semangat Prajurit, semangat kebersamaan 6K dihati Kita," Tutup Dandim 1418/Mamuju.