

# XPRESS

## Personel Korem 142/Tatag laksanakan SKJ 88

M Ali Akbar - [SULBAR.XPRESS.CO.ID](mailto:SULBAR.XPRESS.CO.ID)

Jan 21, 2023 - 03:44



Mamuju - Personel Korem 142/Tatag, Balak Aju dan PNS Korem 142/Tatag melaksanakan Senam Kesegaran Jasmani (SKJ) 88 di Makorem 142/Tatag. Jumat, (20/1/2023).





Kegiatan tersebut diawali apel pagi yang diikuti seluruh personel, pemanasan kemudian SKJ 88 dua kali pengulangan secara serentak yang dipandu tim Jasrem korem 142/Tatag.



Kajasrem 142/Tatag Kapten Arh Bakhtiar pada kesempatan itu mengatakan bahwa Kegiatan SKJ 88 yang dilaksanakan oleh prajurit dan PNS dengan penuh semangat dan gembira ini adalah sebagai tindak lanjut dari perintah Panglima TNI, Laksamana TNI Yudo Margono, SE, MM, tentang kesamaptaaan Jasmani dan kebersamaan dengan seluruh Prajurit serta pembinaan sinergitas dengan



Polri dan FKPD.



SKJ 88 sendiri merupakan gerakan senam pemanasan yang melibatkan gerakan seluruh anggota tubuh yang sangat baik dan cocok sebelum melakukan olahraga lainnya yang lebih berat atau berisiko mengakibatkan cedera. "Untuk itu Kegiatan SKJ 88 akan dilaksanakan rutin setiap hari Selasa dan Jumat". Tutup Kajasrem.