

# EKSPOS

## Senam SKJ 88, Lari Bersama dan Volly Ball Rutin Dilaksanakan, Danlanal Bengkulu : Prajurit Wajib Hadir Selasa dan Jumat

Aa Ruslan Sutisna - [SUKABUMI.EKSPOS.CO.ID](http://SUKABUMI.EKSPOS.CO.ID)

Sep 22, 2023 - 16:36



TNI AL, Bengkulu,– Kegiatan olahraga di jajaran TNI AL merupakan bagian dari pembangunan Sumber Daya Manusia (SDM) TNI AL, bahkan diatur melalui Perintah Harian Sifat Tetap (PHST), maka dari itu prajurit dan PNS Lanal

Bengkulu rutin melaksanakan olahraga pagi tepatnya setiap hari Selasa dan Jumat, seperti yang dilakukan di Mako Lanal Bengkulu, Jalan RE. Martadinata No. 10, Kelurahan Kandang, Kecamatan Kampung Melayu, Kota Bengkulu. Jumat (22/9/2023).

Olahraga kali ini dipimpin langsung oleh Danlanal Bengkulu Letkol Laut (P) Yudho Mewah Angkasa, M.Tr. Opsla., dimulai dengan melaksanakan Senam Kesegaran Jasmani (SKJ) 88, dilanjutkan lari bersama, dan diakhiri dengan pertandingan Volly Ball.

Disela-sela pertandingan Volly Ball, Danlanal Bengkulu menyampaikan bahwa olahraga merupakan kebutuhan kita dalam rangka menjaga menjaga kebugaran tubuh, untuk itu seluruh prajurit Lanal Bengkulu wajib hadir dalam olahraga rutin yang dilaksanakan setiap hari Selasa dan Jumat.

Danlanal juga berpesan kepada seluruh prajurit untuk selalu menjaga kesehatan, dengan tubuh yang sehat maka pelaksanaan tugas yang diemban dapat terlaksana dengan baik dan optimal, terlebih menjelang rangkaian kegiatan menjelang HUT ke-78 TNI dan puncak upacara pada tanggal 5 Oktober yang akan datang.

(Pen Lanal Bengkulu)