

Gowes Sehat Dansat Brimob Polda Banten Bersama Anggota

Ayu Amalia - [BANTEN.GO.WEB.ID](https://www.banten.go.web.id)

Aug 7, 2024 - 18:14



Serang - Demi menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh, Dansat Brimob Polda Banten Kombes Pol Imam Suhadi, S.I.K., bersama dengan para perwira Satbrimob Polda Banten melaksanakan olah raga bersepeda (Gowes). Rabu (7/8).

Sebelum bersepeda perlu melakukan pemeriksaan ringan untuk mengecek

kondisi sepeda dan komponennya. Hal ini penting untuk meminimalkan terjadinya gangguan di sepanjang perjalanan.

Titik Kumpul dilakukan di Mako Brimob Banten lalu menuju Kramatwatu - Pit Stop warung lupis Cibangkong dilanjutkan saung ende - jln Taktakan - finis Mako Brimob Banten.

Dansat Brimob Polda Banten Kombes Pol Imam Suhadi mengatakan Hidup itu, seperti sedang mengayuh sebuah sepeda. Agar sepeda tetap seimbang, kita harus selalu mengayuhnya.

“Kegiatan bersepeda seperti ini sangat besar manfaatnya untuk kesehatan tubuh kita dan hal ini juga sebagai salah satu upaya menjaga ketahanan fisik atau kebugaran tubuh serta menjaga Imunitas,” pungkas Imam Suhadi.

Terlihat para perwira Satbrimob Polda Banten dengan penuh terus mengayuh sepedanya sambil terus menikmati suasana pagi di kota Serang.

Kurang lebih gowes jarak tempuh 30km, Dansat Brimob Polda Banten dan peserta Gowes tiba kembali di Mako Satbrimob Polda Banten.