

INSKEP NIGHT RUN 2019

airforce.mil.my/berita/berita-dari-pusat-latihan/4445-inskep-night-run-2019

TANJUNG BUNGA, 25 Jan 19 - Institut Kepimpinan dan Pengurusan INSKEP telah menganjurkan INSKEP Night Run bertempat di Gurney Plaza Pulau Pinang. Turut menyertai aktiviti ini adalah Pegawai Memerintah, Lt Kol Nurul Amir TUDM, Ketua Jurulatih Mej Siti Nadhirah binti Shamsudin TUDM dan warga INSKEP bersama keluarga.

Larian sejauh 8km telah dilaksanakan bagi melahirkan generasi INSKEP yang terus komited dalam menjaga berat badan yang ideal. Semangat serta kemampuan untuk menamatkan larian ini juga boleh disamakan dengan kemampuan mengatasi sesuatu cabaran yang berat. Justeru, ia adalah salah satu cara INSKEP melatih minda dan menguatkan iltizam untuk lebih cekal dalam menghadapi apa saja cabaran mendatang. Selain itu juga larian sebegini dapat mengurangkan stress, meningkatkan kuasa minda, membina kreativiti dan mengukuhkan konsentrasi.

