



रयत शिक्षण संस्थेचे ,

सद्गुरू गाडगे महाराज कॉलेज ,कराड

(स्वायत्त महाविद्यालय )

शारीरिक शिक्षण व क्रीडा विभाग

आयोजित व्याख्यान

## “IMPORTANCE ABOUT FITNESS & WELLNESS”

दि.११एप्रिल२०२३

### अहवाल

महाविद्यालयाच्या शारीरिक शिक्षण व क्रीडा विभागाच्यावतीने मंगळवार दि.११एप्रिल२०२३रोजी महिला खेळाडूना मार्गदर्शन करण्याकरीता “Importance about Fitness & Wellness”

या विषयावरती मार्गदर्शन करण्याकरीता प्रमुख पाहुणे प्रा.डॉ.महेंद्र कदम-पाटील (अधिव्याख्याता ,वेणूताई चव्हाण कॉलेज,कराड) अध्यक्ष उपप्राचार्य प्रा.नेताजी सूर्यवंशी जिमखाना विभाग प्रमुख प्रा.विद्या पाटील ,प्रा.सचिन चव्हाण ,प्रा.सुनील कदम व महाविद्यालयातील सर्व खेळाडू उपस्थित होते.

कार्यक्रमाचे प्रमुख पाहुणे प्रा.डॉ.महेंद्र कदम-पाटील यांनी महिला खेळाडूंना आपण आहार कसा व कोणता घेतला पाहिजे तसेच कोणकोणते व्यायाम करणे आवश्यक आहे आपण घेतलेल्या आहाराचा शरीरावरती चांगला- वाईट काय परिणाम होतो याचे मार्गदर्शन केले .तसेच खेळाडूंनी आपली मानसिक तंदुरुस्ती चांगली ठेवण्यासाठी प्राणायाम व चांगला आहार करणे आवश्यक आहे हे खेळाडूंना विविध उदाहरणे देऊन पटवून दिले.

या कार्यक्रमाचे प्रास्ताविक जिमखाना विभाग प्रमुख प्रा. विद्या पाटील यांनी केले. सूत्रसंचलन प्रा. सचिन चव्हाण यांनी केले व आभार प्रा.सुनील कदम यांनी मानले.

प्रमुख

शारीरिक शिक्षण व क्रीडा विभाग