रयत शिक्षण संस्थेचे ,

सद्गुरू गाडगे महाराज कॉलेज ,कराड

(स्वायत्त महाविद्यालय)

शारीरिक शिक्षण व क्रीडा विभाग

आयोजित व्याख्यान

“शारीरिक सदृढता व महिलांचे आरोग्य”

दि.२० मार्च,२०२३

अहवाल

महाविद्यालयाच्या शारीरिक शिक्षण व क्रीडा विभागाच्यावतीने सोमवार दि.२० मार्च,२०२३ रोजी महिला खेळाडूना मार्गदर्शन करण्याकरीता **“शारीरिक सदृढता व महिलांचे आरोग्य”** या विषयावरती मार्गदर्शन करण्याकरीता प्रमुख पाहुणे प्रा.डॉ.संजय पाटील **(अधिव्याख्याता ,कृष्णा महाविद्यालय शिवनगर,रेठरे बु)** 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.संजय पाटील यांनी खेळाडूंना दररोज खेळाडूंनी आपल्या खेळाशी निगडीत कोणकोणते व्यायाम करणे आवश्यक आहे ,सरावास सुरवात करण्यापासून ते सराव संपेपर्यंत शारीरिक हालचाली कश्या केल्या पाहिजेत त्याचा 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