

## 40 घंटे का सेल्फ डिफेंस ट्रेनिंग प्रोग्राम संपन्न

अग्रवाल कॉलेज बल्लभगढ़ के वूमैन सेल ने हरियाणा किकबॉक्सिंग एसोसिएशन के सहयोग से सत्र 2024-25 के लिए 40 घंटे का 8वां सेल्फ डिफेंस ट्रेनिंग प्रोग्राम आयोजित किया। इस कार्यक्रम में बड़ी संख्या में छात्राओं ने भाग लिया और आत्मरक्षा के विभिन्न तरीके सीखे। कार्यक्रम के समन्वयक डॉ. इनायत चौधरी , इंचार्ज वूमैन सेल थीं , और कार्यक्रम का आयोजन अध्यक्ष श्री दविंदर कुमार गुप्ता और महासचिव श्री दिनेश गुप्ता के मार्गदर्शन में किया गया था।

प्रशिक्षण कार्यक्रम में प्रतिभागियों को विभिन्न आत्मरक्षा तकनीकें सिखाई गईं , जैसे कि किकबॉक्सिंग और अन्य मार्शल आर्ट्स। कार्यक्रम के समापन समारोह में 40 छात्रों को प्रमाण पत्र प्रदान किए गए। डॉ.जयपाल , एसोसिएट प्रोफेसर और हेड ऑफ डिपार्टमेंट , हिस्ट्री भी उपस्थित रहे। आत्मरक्षा प्रशिक्षण महिलाओं और लड़कियों के लिए बहुत महत्वपूर्ण है , क्योंकि यह उन्हें अपने अधिकारों के लिए लड़ने और अपनी सुरक्षा करने में मदद करता है। आत्मरक्षा प्रशिक्षण न केवल शारीरिक सुरक्षा के लिए महत्वपूर्ण है, बल्कि यह आत्मविश्वास और मानसिक मजबूती भी प्रदान करता है।