

MalpensaNews

Un corso di difesa personale gratuito per le donne a Busto Arsizio

Orlando Mastrillo · Wednesday, March 2nd, 2022

Prende il via **lunedì 7 marzo**, alla vigilia della Giornata internazionale della donna, “**Difesa donna**”, un corso di difesa personale organizzato dal Comitato Provinciale Varese dell’Endas con il patrocinio e il contributo dell’Amministrazione comunale.

Si tratta di un **progetto rivolto alle donne della città dai 15 anni** in su che si pone come obiettivo quello di illustrare le procedure da seguire in caso di violenza o aggressione, attraverso un percorso di **70 ore in cui verranno fornite nozioni di primo soccorso, di psicologia, di tecniche di difesa personale** derivanti dal Taekwondo, dall’Haikido e del Karate.

Attraverso tali discipline **verranno potenziate la capacità di controllo del corpo, la muscolatura, la velocità, la flessibilità e la coordinazione**. Non mancheranno cenni sulla normativa vigente in materia, anche attraverso un confronto con l’Arma dei Carabinieri.

Il corso risponde in sintesi all’esigenza di fornire alle partecipanti la formazione necessaria per potersi avvalere degli strumenti di autotutela in modo appropriato. «Questo progetto, che mi è piaciuto perché coniuga lo sport con le pari opportunità, permette anche di far conoscere discipline sportive a chi si avvicina al corso per motivazioni diverse da quelle meramente sportive – ha affermato l’assessore allo Sport **Maurizio Artusa** -. Qualità deve essere la parola d’ordine dello sport cittadino: per questo le risorse che metteremo a disposizione dovranno sostenere le associazioni e i progetti più meritevoli come Difesa Donna».

«Questo è un progetto ad ampio spettro, utile al miglioramento fisico e alla crescita psicologica delle persone – ha continuato l’assessore alle Pari opportunità **Daniela Cerana** -: ritengo che le arti marziali siano una disciplina di vita che insegna non ad attaccare ma a contenere, a riflettere, a mantenere l’autocontrollo, elementi di cui si ha sempre più bisogno. Non è certamente la soluzione al problema della violenza sulle donne, ma è comunque uno strumento di conoscenza e di prevenzione che può aiutare le donne ad essere pienamente consapevoli delle situazioni che stanno vivendo, ad aumentare la loro autostima e a renderle più sicure di sé».

Il corso, gratuito, si svolgerà nella palestra delle scuole Bossi (vai Dante 5) il lunedì, il mercoledì e il giovedì dalle 18 alle 20. Per informazioni e iscrizioni 347 3165667 oppure 0331 632301 (dalle 17 alle 22), segreteria@budokan.it.

This entry was posted on Wednesday, March 2nd, 2022 at 5:47 pm and is filed under [Sport](#)

You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.