

## Una giornata per imparare le basi della difesa personale a Varano Borghi

**Pubblicato:** Sabato 14 Settembre 2024



Si è svolto **sabato 14 settembre** alla palestra di **Varano Borghi** il corso di difesa personale metodo israeliano organizzato gratuitamente ogni anno dall'**Accademia dello Sport varesina**.

L'evento aperto a tutte le persone di ogni età è stata l'occasione per imparare **le principali tecniche di difesa**, ma soprattutto per conoscere alcuni **comportamenti utili per ridurre il rischio di aggressione** e prevenire eventuali situazioni pericolose. Tra questi: ricordarsi di prestare attenzione a quello che succede intorno quando si cammina all'aperto, ricordarsi di bloccare le portiere non appena si sale sulla propria auto, evitare di discutere con persone chiaramente alterate e – se mai ci si dovesse trovare in una situazione di pericolo – attirare l'attenzione di altre persone su di sé, cercare di fuggire e utilizzare le tecniche di difesa solo se non c'è altra alternativa per mettersi in salvo.

A condurre il corso sono stati gli istruttori dell'Accademia dello Sport varesina guidati da **Stefano Gallucci**. Alla manifestazione sono intervenuti anche il sindaco di Varano Borghi **Maurizio Volpi** e l'assessore **Ramona Caffiero**.



Redazione VareseNews  
redazione@varesenews.it