



CRU UniTrento &lt;cru@unitn.it&gt;

---

## Corso di difesa personale

---

CRU UniTrento &lt;cru@unitn.it&gt;

3 febbraio 2023 alle ore 07:50

A: CRU a tutti i soci &lt;cru@list.unitn.it&gt;

Cari/e Soci/e,

Il CRU ha il piacere di offrire un **corso** di formazione alla **Difesa Personale Professionale** il **giovedì** a partire **dal 23 febbraio** dalle **20 alle 21:30** per n. **5 incontri** e un **massimo di 20 partecipanti**. I successivi incontri sono sempre di giovedì: 02/03, 09/03, 16/03 e 23/03.

Il **programma** verterà su **concetti teorico-pratici** della difesa personale professionale:

- Le basi del krav maga (ginocchiata, calcio, pugno...)
- Difesa attiva e difesa passiva
- Gestione dello stress (imparare a gestire le emozioni in situazioni di pericolo: respirazione tattica, tabella codice colori)
- Come riconoscere e gestire situazioni a rischio (posizione delle mani, a cosa prestare attenzione)
- Come difendersi da un'aggressione a mani nude (spinte, stratonamenti, colpi improvviso, strangolamenti)
- Come difendersi da un'aggressione armata di oggetto contundente (bastone, spranga, bottiglia integra)
- Eventuali richieste particolari dai corsisti

Location: **Palestra Defant's Club**, Piazza delle Donne Lavoratrici n.7, Trento (zona Albere)

**Costo:**

€80 soci dipendenti

€85 soci aggregati

€90 soci frequentatori

**Per iscriversi** mandare una mail a [cru@unitn.it](mailto:cru@unitn.it) **entro il 10 febbraio**.

Per info contattare Leah Mercanti o scrivere a [cru@unitn.it](mailto:cru@unitn.it).

Per il CRU

Leah Mercanti

\*\*\*\*\*



CRU TRENTO APS

Via Inama, 5

38122 Trento Italy

email: [cru@unitn.it](mailto:cru@unitn.it)