



UPBeduca – Università Popolare Biellese per l'educazione continua  
Via L. Delleani, 33/d – 13900 Biella BI – [segreteria@upbeduca.it](mailto:segreteria@upbeduca.it)

Comunicato Stampa 2009/10 del 27 settembre 2009

### **Corso Difesa Personale Femminile all'Università Popolare Biellese**

Quest'anno è stato introdotto nel nostro catalogo un nuovo corso che riteniamo estremamente attuale e che sta raccogliendo molto successo.

Si tratta di un Corso di Difesa Personale Femminile e sarà tenuto da Federico Fogliano esperto del settore e Istruttore di Krav Maga Difesa Personale a Biella.

Da quando è stato pubblicato sulla guida ai corsi di UPBeduca sta raccogliendo tantissime adesioni e stiamo valutando di aprire un secondo corso per far fronte alle numerose richieste.

Il Corso è orientato a ragazze e donne ed è finalizzato a fornire gli elementi fondamentali necessari a identificare, prevenire e contrastare situazioni reali di violenza e aggressione.

Non è un corso di arti marziali e non è richiesta alcuna preparazione o abilità sportiva.

La didattica specifica, che prevede aspetti tecnico-fisici e psicologici, è un metodo testato su migliaia di donne in diversi paesi e garantisce risultati concreti anche nel breve periodo. Nello specifico è stato calcolato che un corso strutturato come il presente incrementa di almeno 10 volte il livello di sicurezza personale e le possibilità di evitare un'aggressione a scopo sessuale.

Durante il corso saranno fornite anche informazioni di tipo legale, inerenti all'autodifesa, e verranno date istruzioni su come comportarsi in caso di aggressione, come contattare le Forze dell'Ordine ecc.

Federico Fogliano ha una lunga esperienza nel campo della Sicurezza Personale, è Istruttore di Krav Maga dal 2002 ed è Istruttore per Forze dell'Ordine e Protezione VIP. Ha tenuto corsi di Difesa Personale per Donne in Svizzera e in Italia a Torino e Biella.

Per maggiori informazioni si può contattare direttamente Federico Fogliano al 346-2211022 e visitare il sito [www.imparaadifenderti.com](http://www.imparaadifenderti.com).

Il corso inizierà il 13 ottobre si svolgerà una sera alla settimana e durerà 12 incontri. Il costo, veramente interessante per questo tipo di corsi, sarà di euro 60,00.

Per info sui posti disponibili e per l'iscrizione ai corsi contattare l'Università Popolare Biellese, tel. 015.8497380, [www.upbeduca.it](http://www.upbeduca.it).