



## 30 Jahre IG Pallas – Gewaltprävention für Frauen und Mädchen

Die Interessengemeinschaft Pallas – Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen feiert ihr 30-jähriges Bestehen. Seit 1994 bietet Pallas in der ganzen Schweiz Kurse und Weiterbildungen in Deutsch und Französisch für verschiedene Zielgruppen an.

### Wirksame Gewaltprävention

Grenzverletzendes Verhalten, sei es physisch oder psychisch, kann lähmend wirken und Angst, Wut und Scham auslösen. Durch das frühzeitige Erkennen von Gefahren und geschlechtsspezifischer Gewalt können Menschen mehr Sicherheit im Umgang mit schwierigen Situationen gewinnen. In Pallas-Kursen werden nicht nur körperliche Techniken, sondern auch Hintergrundwissen und Werkzeuge auf verschiedenen Eskalationsstufen vermittelt. Ziel ist es, das Selbstbewusstsein der Teilnehmenden zu stärken und ihnen zu zeigen, wie sie in Gefahren- und Konfliktsituationen reagieren können, um sich selbst zu schützen.

Pallas bildet Trainer:innen aus und koordiniert Kurse für diverse Zielgruppen in der ganzen Schweiz. Die Aus- und Weiterbildungsangebote stehen allen Interessierten offen, die sich im Bereich der Gewaltprävention weiterbilden möchten und umfassen verschiedene Themenschwerpunkte.

### Aktiv werden bei Pallas

Interessiert an einem Kursangebot, einer Fortbildung oder einer Zusammenarbeit?  
Unter [www.pallas.ch](http://www.pallas.ch) und auf Facebook oder Instagram finden Sie weitere Informationen und Neuigkeiten über die Aktivitäten der IG Pallas.

#### Hintergrundinformationen

1988 wurde von der damaligen Nationalrätin Lili Nabholz eine Motion eingereicht, welche forderte, Selbstverteidigungsangebote in den obligatorischen Schulunterricht einzubauen. Der Bundesrat erteilte daraufhin der eidgenössischen Sportschule Magglingen den Auftrag, innerhalb von Jugend und Sport (J+S) ein entsprechendes Angebot zu entwickeln. Um nicht nur Mädchen die Teilnahme an Selbstverteidigungskursen zu ermöglichen, sondern auch erwachsenen Frauen, wurde 1994 die *Schweizerische Interessengemeinschaft Pallas* gegründet, deren Namen sich auf die griechische Göttin Pallas Athene bezieht, welche in der Mythologie Weisheit, Mut und Schutz verkörpert. Heute bieten Pallastrainerinnen in der deutsch- und französischsprachigen Schweiz pro Jahr mehrere hundert Kurse in Selbstbehauptung und Selbstverteidigung an, wovon jährlich mehrere tausend Mädchen und Frauen profitieren.

[www.pallas.ch](http://www.pallas.ch)  
Facebook: [www.facebook.com/PallasSelbstverteidigung](https://www.facebook.com/PallasSelbstverteidigung)  
Instagram: [www.instagram.com/pallas\\_selbstverteidigung](https://www.instagram.com/pallas_selbstverteidigung)  
Kontakt: [admin@pallas.ch](mailto:admin@pallas.ch) / 079 646 85 45