

Pallas

Selbstverteidigung ♀ Autodéfense



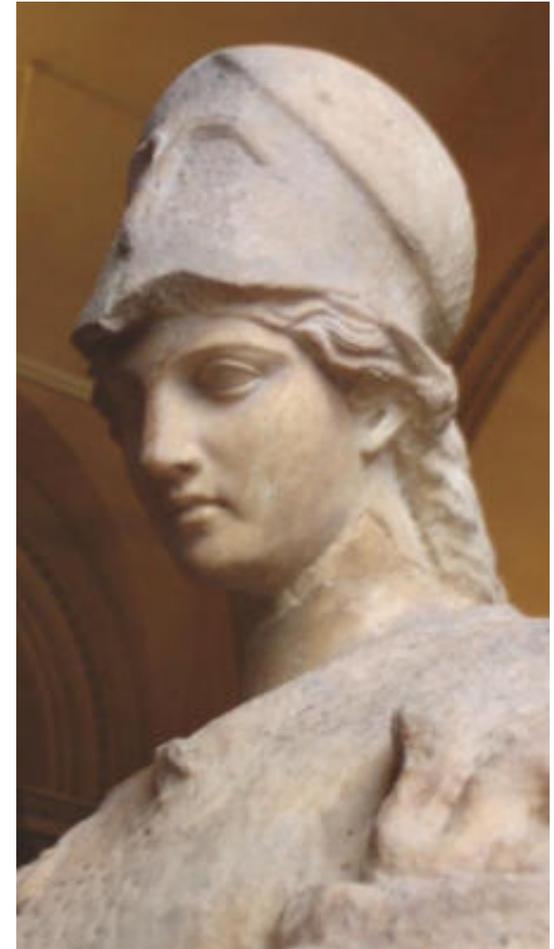
Seit 30 Jahren liegt unser Schwerpunkt in der Prävention gegen Gewalt an Frauen und Mädchen.

Körperliche und seelische Unversehrtheit ist ein Menschenrecht

Pallas setzt sich dafür ein, dass alle dieses Recht in Anspruch nehmen können.

Pallas, der Namen stammt von der griechischen Göttin Pallas Athene.

Sie verkörpert **Weisheit, Mut** und **Schutz**.



Mehr Sicherheit, Stärke, Selbstvertrauen und Selbstbestimmung durch Selbstbehauptung und Selbstverteidigung

Pallas bietet:

- Selbstverteidigungskurse
- Aus- & Weiterbildungskurse für Pallas Trainerinnen und Trainer

Pallas steht für die 1994 gegründete Schweizerische Interessengemeinschaft Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen.



Selbstverteidigungskurse | Kursangebote

Kindergarten - Unterstufe

Selbstbehauptungskurs für Kindergarten und Unterstufe bis 3. Klasse

Mittelstufe

Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurs für Kinder der 4. bis 6. Klasse

Für Jugendliche

Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurs für Jugendliche ab der 1. Oberstufe

Für Frauen

Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurs für Frauen

Frauen mit Gewalterfahrung

Kurse für aktuell oder ehemals gewaltbetroffene Frauen

Menschen mit Handicap

Gewaltprävention für Menschen mit Handicap

Seniorinnen

Gewaltprävention für Seniorinnen

Gesundheitswesen

Nähe - Beziehung - Abgrenzen: Gewaltprävention in der Pflege

Organisationen / Schulen

Projekte, Workshops, Weiterbildungen und Referate zur Gewaltprävention

Trainer im Schutzanzug

Selbstwirksamkeit erfahren mit einem TIS-Training (Trainer im Schutzanzug)

Pfefferspray

Pfefferspray-Kurs

Knabenkurse

Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurs für Knaben

Auf Anfrage helfen wir mit, einen Kurs - abgestimmt auf Ihre Bedürfnisse - an Ihrem Wohnort, Arbeitsplatz oder an Ihrer Schule zu organisieren.



Selbstverteidigungskurse I Kursinhalte

Gefahren erkennen

- Reale Gefahrensituationen erkennen und frühzeitig entschärfen
- Wahrnehmen von geschlechterspezifischen Gefahren und Herabsetzungen

Grenzen setzen

- Mit klarer Körperhaltung und verbalem Ausdruck
- „Nein“ sagen. Klare Kommunikation ohne Missverständnisse

Eigene Stärken spüren

- Eigene Kräfte erleben
- Eigene Stärken erfahren

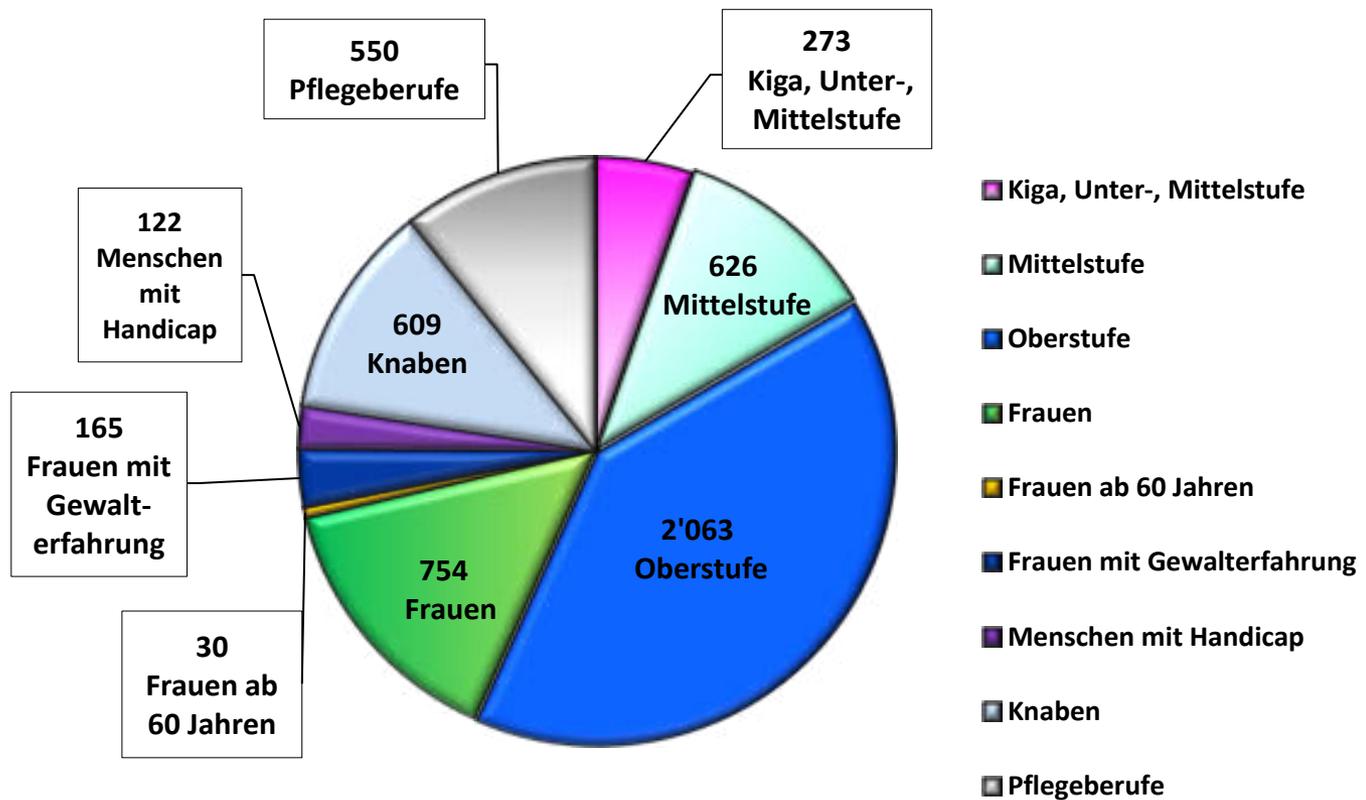
Sich erfolgreich behaupten und verteidigen

- Strategien zur Selbstbehauptung
- Einfache, wirkungsvolle Techniken zur körperlichen Verteidigung



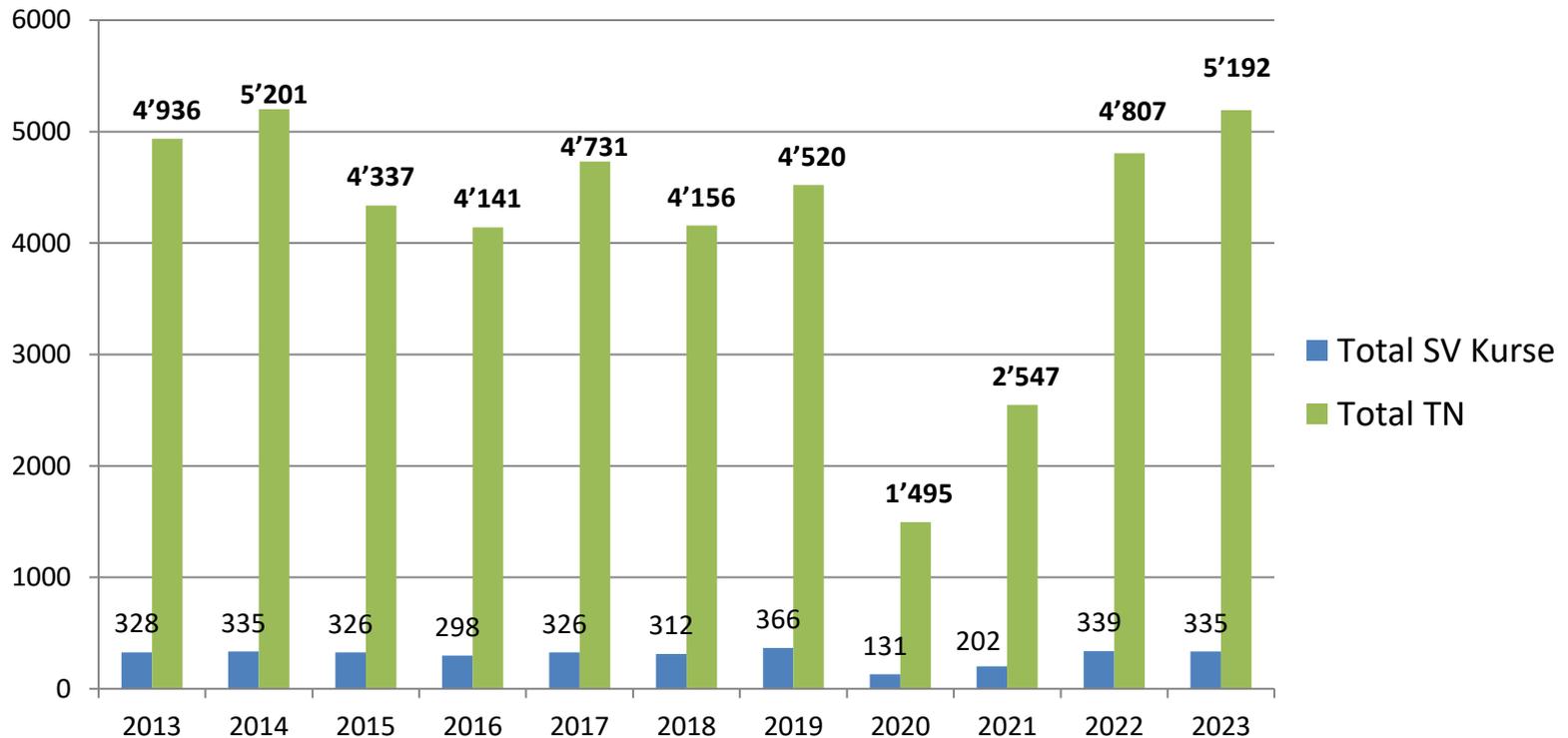
Selbstverteidigungskurse | Statistik

Kurse 2023 Übersicht der Total 5'192 Kursteilnehmenden



Selbstverteidigungskurse | Statistik

Anzahl Kurse und Teilnehmende im Vergleich zu den Vorjahren



Aus- & Weiterbildung

Ausbildungsstruktur Pallas



Leitungsteam & Ausbildungskader



Romy Bucher I Präsidentin
Leitung Sekretariat



Clarissa Walther
Vize-Präsidentin
Leitung Ressort Interna



Karin Vonwil
Leitung Ressort Ausbildungskader



Katharina Eisenring
Leitung Ressort Öffentlichkeitsarbeit



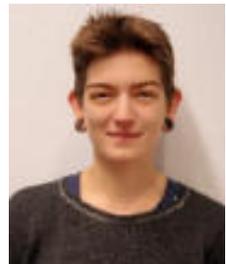
Noémie Erard
Leitung Ressort Romandie



Oliver Hasler
Leitungsteam



Aurelia Golowin
Leitungsteam
SV- Öffentlichkeitsarbeit



Elena Grebenarov
Leitungsteam

Über 100 fachkompetente Pallas-Trainerinnen und Trainer



Über Pallas I Geschichte

- 
- 1988** Lili Nabholz, Ex-Nationalrätin initiiert Motion, dass Selbstverteidigung in den obligatorischen (Sport-) Unterricht aufgenommen wird.
 - 1991** J&S Sportfach Judo C / Selbstverteidigung wird ins Leben gerufen
Erste Leiterinnen werden ausgebildet
Erste SV-Kurse für Mädchen im J&S Alter
 - 1994** Gründung des schweizerischen Verein für Selbstverteidigung „Pallas“
 - 2003** BASPO finanziert Ausbildung von Pallas-Trainerinnen in Magglingen
 - 2013** Neustrukturierung als unabhängiger Verein
 - 2014** Pallas feiert sein 20-jähriges Bestehen
 - 2018** Pallas verlegt sein Firmensitz von Bern nach Zürich.
Pallas gewinnt den PRIX Sozialinfo.ch
 - 2019** Pallas feiert mit einem Benefiz-Galaabend sein 25-jähriges Bestehen
 - 2024** Pallas feiert sein 30-jähriges Jubiläum

Über Pallas I Leitbild

Pallas setzt sich für frauen- und Mädchenspezifische Gewaltprävention ein.

Pallas lehrt und fördert aktiv die Fähigkeit, sich psychisch und physisch selbst zu behaupten und sich im Notfall selbst verteidigen zu können. Pallaskurse stärken Frauen und Mädchen in ihrer Selbstachtung und fördern das Selbstvertrauen.

Die Pallas Aus- und Weiterbildungen basieren auf bewährten Konzepten, unter anderem aus der Psychologie, der Kommunikation und verschiedenen Kampfkünsten.

Die Trainerinnen und Trainer von Pallas verpflichten sich zu einer respektvollen, wertschätzenden Grundhaltung in allen Aktivitäten, die sie unter dem Namen Pallas durchführen. Sie reflektieren ihr Tun regelmässig und verpflichten sich, ihr Wissen und ihre Fähigkeiten mit Weiterbildungen auf aktuellem Stand zu halten.

Pallas setzt sich gegen Gewalt ein. Die Trainerinnen/Trainer und Ausbilderinnen/Ausbildner sensibilisieren und sprechen tabuisierte Themen bei Bedarf aktiv und offen an. In Pallaskursen, Aus- und Weiterbildungen gilt eine Nulltoleranz gegenüber Gewalt.

Pallas setzt sich seit über 25 Jahren dafür ein, dass alle das Menschenrecht der körperlichen und seelischen Unversehrtheit für sich in Anspruch nehmen können.

Pallas setzt sich für die Gleichberechtigung und Gleichbehandlung aller Menschen ein, unabhängig von Nationalität, Alter, Geschlecht, sexueller Lebensweise, Gender, sozialer Herkunft, religiöser und politischer Ausrichtung und Zugehörigkeit sowie weiterer individueller Besonderheiten.

Pallas setzt sich für ein gesellschaftliches Miteinander ein, in dem Toleranz, Respekt und partnerschaftliches Miteinander Grundwerte darstellen. Der gesunde und faire Umgang miteinander wird gelebt.

Pallas ist als Verein politisch und konfessionell neutral.

Mitglieder I Nationale & regionale Kampfsport-Verbände

Verbände



Organisationen

AFIRM

Micheline Beyeler



Budo Club Langnau



Budo Schule Randolan

Suzanne Ercht



Budokan Zürich



Eigenstärke, Gebenstorf

Elna Lämli



Gib niemals auf

Prisca Nydegger



Judo Club Uster



Kampfsportcenter Siggenthal

Valentino Di Lascia



Karaté-Club la Tour



Ruby's Selbstverteidigung

Ruby Wildhaber



Securi-Do

Diana Schmutz



Selbstverteidigung Ruswil

Valerie Ritz



SelbstWerts

Katharina Diering



SUN WU Gongfu Switzerland

Basel - Oberwil - Zürich



Veränderung durch Entwicklung

Kath Vorwöl



WoA - Weg ohne Angst

Barbara Huber



Referenzen I sortiert nach Kanton

Kanton Aargau

Bezirksschule Baden
Kantonsschule Wettingen
Turnverein Oberwil/Lieli
Schulsozialarbeit Windisch

Kanton Bern

Steinhölzli Berufsbildung, Liebefeld
BEO Heimgarten
Seeländische Volkshochschule, Ulmiz
Familienkooperation Oberland, Frutigen
Schulsport Schulzentrum Rebacker, Münsingen

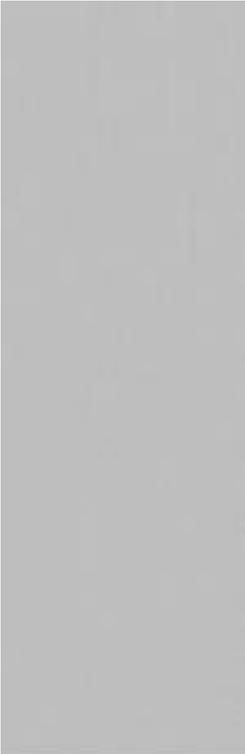
Kanton Freiburg

Orientierungsschule Wünnewil
Espacefemmes Fribourg

Kanton Luzern

Alters- und Pflegeheim Chrüz matt, Hitzkirch
Freizeitkurs Gisikon-Root
Dienststelle Soziales und Gesellschaft Opferberatungsstelle
Pro Infirmis
Sekundarschule Meggen

Referenzen I sortiert nach Kanton



Kanton Nidwalden und Obwalden

Ferienpass Nidwalden

Pro Infirmis, Ob- und Nidwalden

Stiftung Rütimattli Wohnheim für Erwachsene Sachseln

Schulsozialarbeit Sarnen

Kanton Schwyz

Gemeinde Schwyz Bildung

Theresianum Ingenbohl, Schwyz

Kanton St. Gallen

Kirchengemeinde Uznach und Umgebung

Schule Flums

Kanton Thurgau

Benefo

Opferberatungsstelle OdA GS Thurgau

Schule Fischingen



Kanton Uri

B-V-S Berufsvorbereitendes Schuljahr, Altdorf

Kanton Zug

Eltern-LehrerInnen-Gruppe, Hagendorn

Heilpädagogische Schule, Zug

Referenzen I sortiert nach Kanton

Kanton Zürich

Schule Dietikon

Primarschule Hedingen

Elternverein Zürich 3

Schule Fällanden Freiwilliger Schulsport

Schule Hardau

Zentrum Inselhof Mutter-Kind-Gruppe

Liceo Artistico, Schweizerisch-italienisches Kunstgymnasium

Mojuga | mobile Jugendarbeit, Bubikon

Gemeinde Richterswil Freiwilliger Schulsport

Gemeinde Wangen-Brüttisellen

Stadt Wetzikon, Bildung + Jugend

Schule Bubikon / EltermitWirkung

Schule Grüningen

Schule Oberengstringen

Schule Oberstufe Pfäffikon

Schule Obermatt Pfäffikon

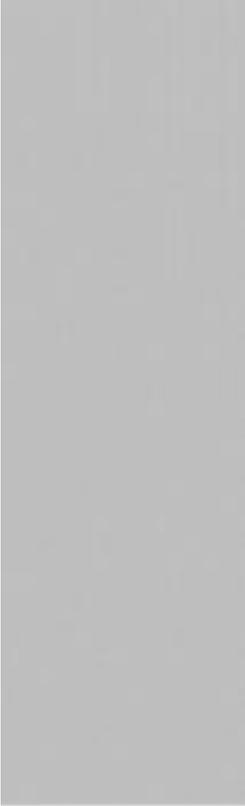
Heilpädagogische Schule Uster

Stadt Zürich

Schule für Körper- und Mehrfachbehinderte

Schule Riedenhalden

Referenzen I sortiert nach Kanton



Schulhaus Ämtler B
Kantonsschule MNG Rämibühl
Kantonsschule Rämibühl LG
Sportaktiv
Lehrlingshaus Eidmatt
Kantonsschule Enge
Freie Katholische Schule Zürich
Schule Rebhügel
Schule Döltschi
Schule Isengrind

Spenden & Kontakt

Pallas, die schweizerische Interessengemeinschaft, Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen, ist eine Non-Profit Organisation und auf Spenden und finanzielle Unterstützung angewiesen.

Spenden

IG Pallas

Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen
3000 Bern
Postkonto 40-164187-9
IBAN CH57 0900 0000 4016 4187 9

Kontakt

Administration Pallas
Rosswöschstr. 8
6017 Ruswil
admin@pallas.ch
www.pallas.ch
079/646 85 45

Montag: 8.00 bis 11.30 Uhr und 13.30 bis 17.00 Uhr
Mittwoch: 8.00 bis 11.30 Uhr

