

# Pallas

Selbstverteidigung ♀ Autodéfense



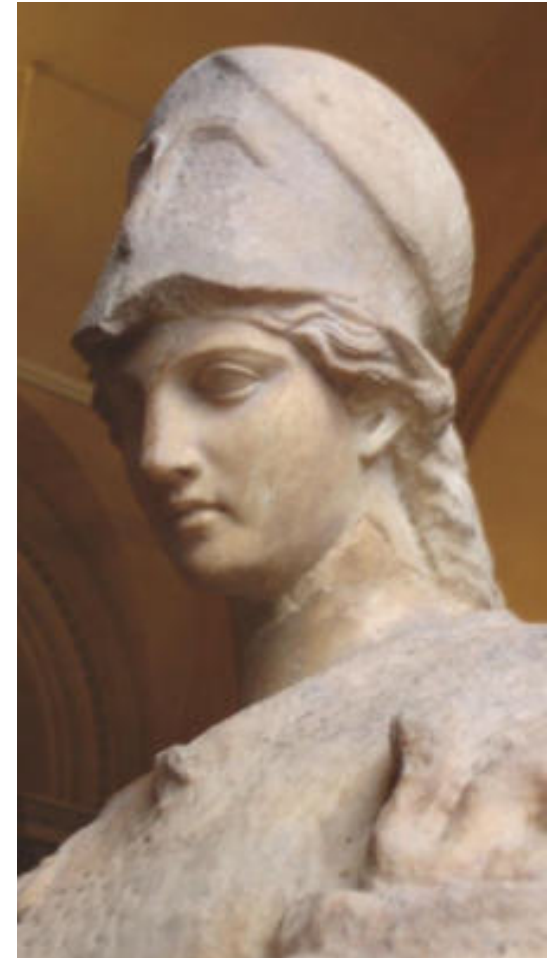
Seit 30 Jahren liegt unser Schwerpunkt in der Prävention gegen Gewalt an Frauen und Mädchen.

## **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

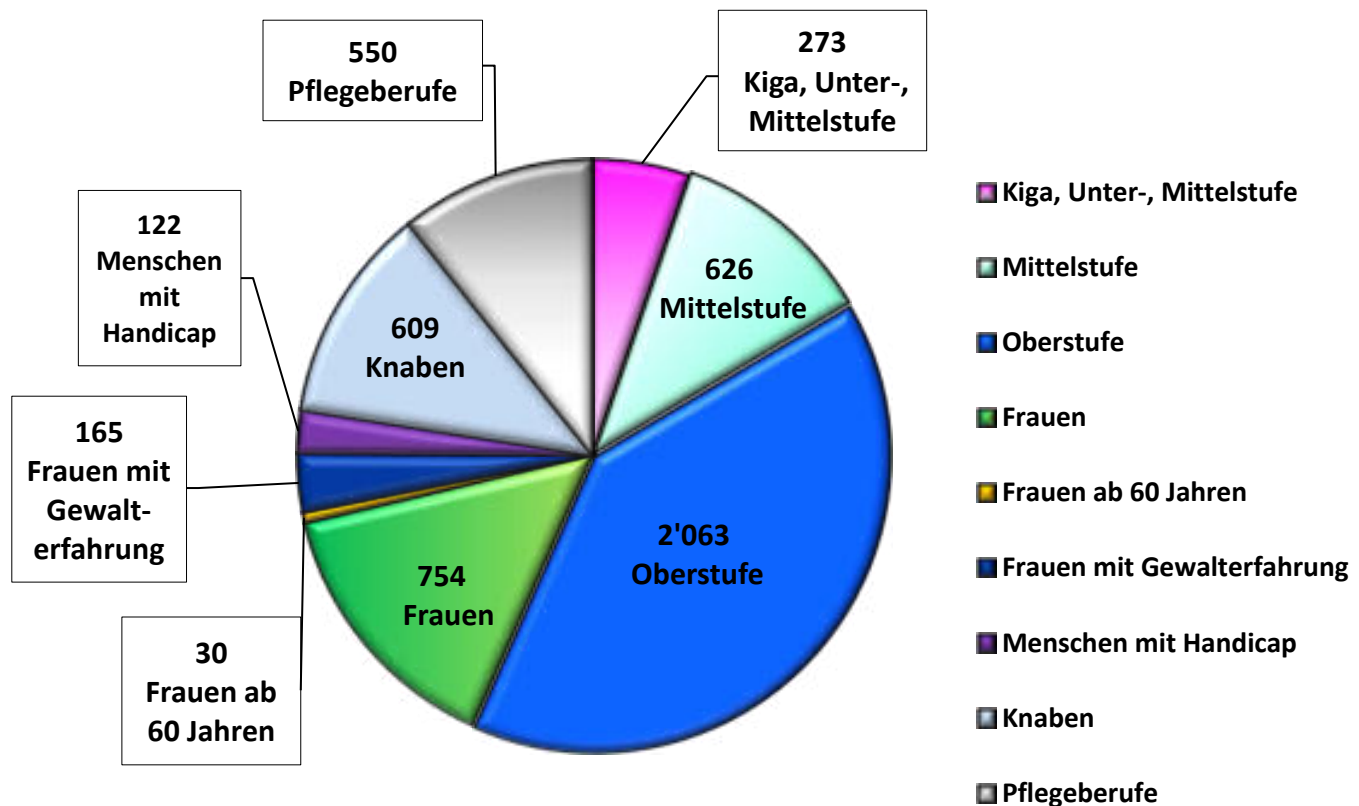
## **Sich erfolgreich behaupten und verteidigen**

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



# Selbstverteidigungskurse | Statistik

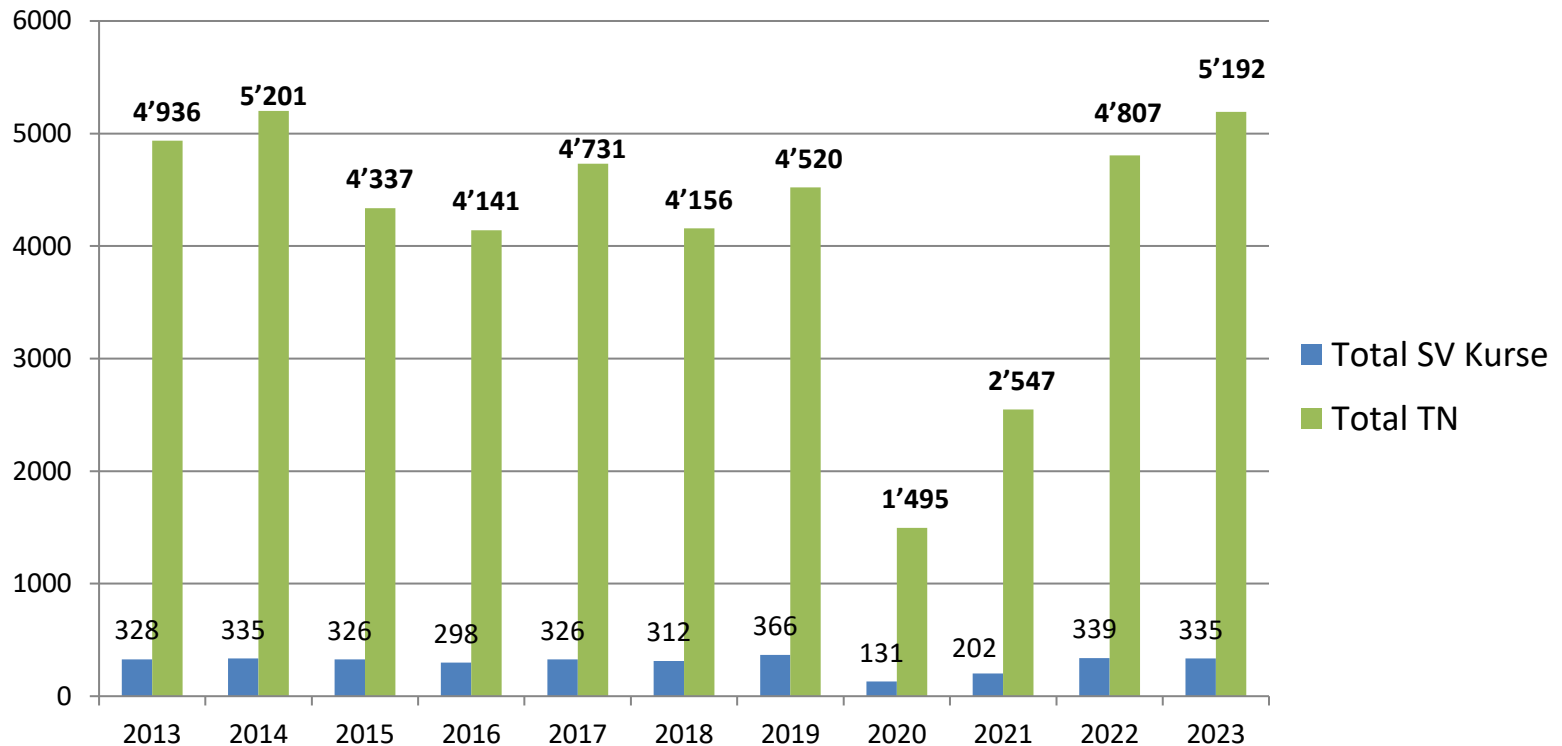
## Kurse 2023 Übersicht der Total 5'192 Kursteilnehmenden





# Selbstverteidigungskurse | Statistik

Anzahl Kurse und Teilnehmende im Vergleich zu den Vorjahren



# Aus- & Weiterbildung

## Ausbildungsstruktur Pallas





# Leitungsteam & Ausbildungskader

---



**Romy Bucher | Präsidentin**  
Leitung Sekretariat



**Clarissa Walther**  
Vize-Präsidentin  
Leitung Ressort Interna



**Karin Vonwil**  
Leitung Ressort Ausbildungskader



**Katharina Eisenring**  
Leitung Ressort Öffentlichkeitsarbeit



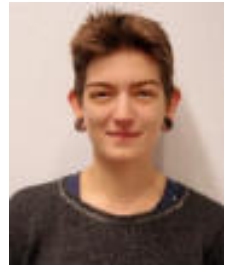
**Noémie Erard**  
Leitung Ressort Romandie



**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

Karin Vornell



### 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](mailto:admin@pallas.ch)  
[www.pallas.ch](http://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

