pa!!as

NEWSLETTER 2026-2

Liebe Pallas-Freunde

Die zweite Jahreshälfte steht vor der Tür – und auch bei Pallas war in den vergangenen Monaten einiges in Bewegung. Neben unseren Kursen, Weiterbildungen und Veranstaltungen haben wir uns Zeit genommen, gemeinsam auf unsere Arbeit zu schauen, Bestehendes weiterzuentwickeln und neue Impulse aufzunehmen. Denn gute Gewaltprävention lebt davon, dass wir unser Wissen kontinuierlich erweitern, Erfahrungen teilen und unsere Angebote immer wieder den aktuellen Bedürfnissen anpassen.

Ein besonderer Fokus lag dabei auf unserem **zweitägigen Sommerarbeitstag im Juni**, an dem sich der Vorstand und das Ausbildungskader intensiv mit der Weiterentwicklung von Pallas auseinandergesetzt haben. Im Zentrum standen die Weiterentwicklung unserer Aus- und Weiterbildungsangebote sowie die Überarbeitung bestehender Kurskonzepte. Gemeinsam haben wir Qualitätsstandards geschärft, neue Impulse diskutiert und die Zusammenarbeit zwischen den verschiedenen Ressorts weiter gestärkt. Dabei wurde einmal mehr deutlich, wie viel Fachwissen, Engagement und sorgfältige Abstimmung in der Entwicklung unserer Angebote steckt.

Mit diesem Newsletter möchten wir auf einige Highlights der vergangenen Monate zurückblicken und gleichzeitig einen Ausblick auf die kommenden Angebote und Aktivitäten geben. Besonders freuen wir uns auf die **«16 Tage gegen Gewalt an Frauen»**, an denen sich Pallas auch dieses Jahr wieder mit kostenlosen Schnupperkursen beteiligt. Vielleicht findest auch du in den kommenden Monaten eine Möglichkeit, dich weiterzubilden, neue Impulse zu sammeln oder Pallas aktiv mitzugestalten. **Wir freuen uns, wenn du dabei bist!**

Vorstand & Ausbildungskader

Sommerarbeitstag (SAT) 27. und 28. Juni 2026



Am Samstag, 27. Juni und Sonntag, 28. Juni 2026 traf sich das Pallas-Kader in den modernen Büro-räumlichkeiten von Mobility in Rotkreuz zum diesjährigen SAT. Bei hochsommerlichen Temperaturen draussen waren wir besonders dankbar für die angenehme und konzentrierte Arbeitsatmosphäre in den klimatisierten Räumen.

Im Zentrum standen die Weiterentwicklung unserer Aus- und Weiterbildungsangebote sowie die Überarbeitung bestehender Kurskonzepte. Gemeinsam haben wir Qualitätsstandards geschärft, neue Impulse diskutiert und die Zusammenarbeit zwischen den verschiedenen Ressorts weiter gestärkt. Dabei wurde einmal mehr deutlich, wie viel Fachwissen, Engagement und sorgfältige Abstimmung in der Entwicklung unserer Angebote steckt.



Unsere Kurse entstehen nicht zufällig, sie sind das Ergebnis intensiver Arbeit, kontinuierlicher Weiterentwicklung und eines tiefen Verständnisses für die Praxis. Hinter jedem einzelnen Angebot stehen zahlreiche Stunden an Planung, Evaluation und fachlichem Austausch sowie die gebündelte Erfahrung unseres gesamten Teams. Wir setzen uns fortlaufend mit aktuellen Herausforderungen auseinander, reflektieren bestehende Inhalte kritisch und entwickeln diese gezielt weiter. So schaffen wir eine fundierte Basis, um Selbstverteidigungskurse anzubieten, die nicht nur qualitativ hochwertig, sondern auch realitätsnah, nachhaltig und in ihrer Wirkung überzeugend sind.

Ein herzliches Dankeschön an alle Kadermitglieder für ihren grossen Einsatz, ihren Tatendrang und ihr Engagement. Gemeinsam gestalten wir Pallas heute und in Zukunft attraktiv und wirkungsvoll.

Aus- und Weiterbildungen

Pallas Fortbildungskurs «Believe in yourself», Zürich, 29.3.2026



Am Sonntag, 29.3.2026 durfte ich an der Seite von Katharina Eisenring erstmals als Co-Leiterin einen Pallas-Fortbildungskurs zum Schulprojekt «Believe in yourself» leiten. Diese neue Rolle war für mich eine spannende und bereichernde Erfahrung, in der ich mein Wissen einbringen und gleichzeitig viel lernen konnte.
Die Gruppe bestand aus zehn Kursteilnehmerinnen und einem Kursteilnehmer. Von Beginn an waren die Teilnehmenden engagiert, interessiert und motiviert, wodurch rasch eine offene und wertschätzende Lernatmosphäre entstand.
Im Zentrum stand das praxisorientierte Konzept des Schulprojekts «Believe in yourself» zur Gewaltprävention in Schulklassen der 1. Oberstufe. Ein wichtiger Bestandteil ist das Anleiten von Kampfspielen und Übungen zur Förderung der Impulskontrolle. Die Teilnehmenden erlebten, wie körperliche Auseinandersetzungen in einem klar geregelten Rahmen als Mittel gegen Gewalt und Eskalation eingesetzt werden können und wie entscheidend es ist, den Unterschied zwischen fairem Kämpfen und Gewalt verständlich zu vermitteln.



Ergänzend vermittelten wir Hintergrundwissen zu Entwicklung und Gewaltverhalten bei Jugendlichen, Impulskontrolle, Gruppendynamik, sowie zu Rollenbildern. Dabei wurde deutlich, dass sich Jugendliche in einer Übergangsphase, mit oft ambivalentem Verhalten, befinden. Diese Dynamiken konnten wir gemeinsam reflektieren und mit der Praxis verknüpfen.



Ein weiterer Schwerpunkt war die Abgrenzung zwischen Selbstverteidigung und Gegengewalt, insbesondere im Kontext sozialer Medien. Die Teilnehmenden lernten, wie sie Jugendlichen vermitteln können, ihre Grenzen zu wahren, Verantwortung zu übernehmen und sich zu schützen, ohne selbst Gewalt anzuwenden.



Ziel des Kurses war es, die Teilnehmenden zu befähigen, gemeinsam mit einer Co-Leitung das Schulprojekt «Believe in yourself» selbstständig durchzuführen. Aus meiner Sicht ist uns dies gut gelungen: Die Teilnehmenden konnten viele konkrete und praxisnahe Impulse für ihre eigene Arbeit mitnehmen. Besonders gefreut haben uns die durchwegs positiven Rückmeldungen der Teilnehmenden, die den gelungenen, stimmigen und kurzweiligen Kurstag zusätzlich widerspiegeln.

Für mich persönlich war dieser erste Einsatz als Co-Leiterin eine sehr wertvolle Erfahrung, die mir Sicherheit in meiner Rolle gegeben und die Bedeutung guter Teamarbeit nochmals verdeutlicht hat. Deshalb an dieser Stelle ein besonderer Dank an Katharina Eiseinring für die wertvolle Unterstützung, die sorgfältige Vorbereitung auf meine Aufgaben, das konstruktive Feedback sowie die angenehme und vertrauensvolle Zusammenarbeit.



Text Monika Bucher / Bilder: Katharina Eisenring

Bericht Technikaufbaumodul, Arbeit mit TiS & TAR, Wädenswil 30.& 31.5.2026

Bei strahlendem Sommerwetter machte sich die Autorin des Berichtes am Samstag mit dem Roller auf den Weg nach Wädenswil. Das Modul fand im Dojo der Budoschule Wädenswil statt, und bereits bei der Ankunft war die Freude gross, zahlreiche bekannte Gesichter aus der Pallas-Familie wiederzusehen. Insgesamt besuchten 4 Männer und 8 Frauen das Modul.





Der Samstag stand ganz im Zeichen der Bewegung. Nach abwechslungsreichen Aufwärmspielen wurden gemeinsam verschiedene Befreiungstechniken repetiert, vertieft und in Anwendungs-/Organisationsformen geübt. Der intensive Austausch innerhalb der Gruppe ermöglichte wertvolle Lernmomente und neue Perspektiven. Dabei wurde konzentriert gearbeitet, viel gelacht und ebenso laut geschrien – ganz so, wie es zu einem lebendigen und praxisnahen Training gehört.

Im Verlauf des Tages erhielten alle Teilnehmenden die Gelegenheit, ein TiS-Training selbst zu erleben. Erneut zeigte sich eindrücklich, wie schnell der Verstand – trotz des Wissens, dass es sich um eine Trainingssituation handelt – in einen Alarmzustand wechseln kann. In solchen Momenten wird deutlich, wie herausfordernd es sein kann, unter Stress klar zu denken und handlungsfähig zu bleiben. Diese Erfahrung hinterliess einen nachhaltigen Eindruck.





Ein besonderes Highlight bildete das abschliessende Brettritual. Zunächst durfte es aus der Perspektive der Teilnehmenden erlebt werden, bevor alle Teilnehmenden die Möglichkeit erhielten, das Ritual selbst anzuleiten. Wie bereits bei früheren Gelegenheiten erwies sich das Brettritual als kraftvoller, motivierender sowie bestärkender Abschluss eines intensiven Trainingstages.

Der Sonntag begann mit der vertieften Arbeit rund um die Rolle des TAR (Trainer in der Angreiferrolle). Im Fokus stand die klare Unterscheidung zwischen den Aufgaben, Rollen und Arbeitsweisen von TAR und TiS (Trainer im Schutzanzug). In verschiedenen Rollenspielen konnten die TARs ihre Rolle erproben und sich



authentisch in die Perspektive eines Angreifers hineinversetzen. Diese Erfahrungen ermöglichten wertvolle Einblicke in die Dynamik von Trainingssituationen und die Pallas-Trainerinnen agierten in der Rolle der Teilnehmerinnen oder der Trainerin.

Am Nachmittag rückte erneut die TiS-Arbeit in den Mittelpunkt. Während die neuen TiS ihre Aufgaben und

Verantwortlichkeiten im Training kennenlernten, erhielten die Pallas-Trainerinnen die Gelegenheit, das Anleiten von TiS-Trainingssequenzen unter Supervision praxisnah zu üben und ihre Kompetenzen weiterzuentwickeln.
Die gelungene Kombination aus eigenem Erleben, intensivem Training und praktischer Anleitungserfahrung machte das Wochenende besonders abwechslungsreich und lehrreich. Es waren zwei Tage voller Aha-Momente, Adrenalin, persönlicher Entwicklung und wertvoller Erkenntnisse.



Ein herzliches Dankeschön gilt Katharina und Oliver für die kompetente, engagierte und inspirierende Durchführung dieses Moduls. Mit Muskelkater, einigen blauen Flecken und einer leicht heiseren Stimme, aber vor allem mit vielen neuen Erfahrungen, grosser Zufriedenheit und einem Lächeln im Gesicht trat die Autorin schliesslich die Heimreise an.
Bericht: Lea Heinzer / Fotos: Katharina Eisenring & Patrick Packes

Events

Bericht Pallas Powertag 2026

Am Tag der Frau, dem 8. März 2026 durften wir einen rundum stärkenden und inspirierenden Pallas Powertag erleben. Der Weiterbildungstag begann am Morgen mit einer internen Kaderweiterbildung zum Thema Cybergewalt, durchgeführt von der Zuger Polizei. Der Referent vermittelte das Thema klar, praxisnah und mit vielen Beispielen aus dem Alltag. Besonders wertvoll war der offene Austausch, bei dem Erfahrungen geteilt und Fragen diskutiert wurden.

Eine der zentralen Erkenntnisse des Morgens: Kein digitales Tool ersetzt gesunden Menschenverstand. Gerade in einer Zeit, in der digitale Gewalt und Cyberkriminalität zunehmend an Bedeutung gewinnen, ist es wichtig, informiert und aufmerksam zu bleiben. Deshalb bildet sich auch unser Kader regelmässig weiter – denn nur mit aktuellem Wissen können wir unsere Kurse kompetent und verantwortungsvoll gestalten.

Am Nachmittag stand der Austausch unter den Pallas-Mitgliedern im Mittelpunkt. In einer offenen und lebendigen Atmosphäre kamen neue und erfahrene Trainerinnen und Assistenztrainer zusammen. Es wurde diskutiert, voneinander gelernt, Erfahrungen geteilt und auch viel gelacht. Solche Begegnungen sind für unsere Gemeinschaft besonders wertvoll, denn genau durch diesen Austausch entwickeln wir uns gemeinsam weiter und stärken unser Netzwerk.

Ein besonderer Höhepunkt des Tages war die Diplomierung des Ausbildungsjahrgangs BA25. Mit grosser Freude durften wir neun neuen Pallas Trainerinnen sowie Assistenztrainer ihr Diplom überreichen und sie offiziell in unseren Reihen willkommen heissen. Herzlichen Glückwunsch zu diesem wichtigen Meilenstein – wir freuen uns sehr, euch im Team zu haben und sind gespannt auf eure zukünftige Arbeit.

Auch emotionale Momente gehörten zu diesem besonderen Tag. Wir verabschiedeten unsere langjährige Ausbildungsleiterin Karin Vonwil, die über viele Jahre mit grossem Engagement, Fachwissen und Herzblut die Ausbildung bei Pallas geprägt hat. Liebe Karin, wir danken dir von Herzen für deinen riesigen Einsatz, deine Leidenschaft und alles, was du für unsere Organisation und unsere Gemeinschaft geleistet hast.

Ein Tag voller Lernen, Begegnungen und Wertschätzung – genau so, wie wir uns Weiterentwicklung bei Pallas wünschen.





Aus unseren Kursen

Pallas Selbstverteidigungs-Workshop auf 1’960 m ü. M.



Es war ein Mittwochnachmittag Mitte März 2026. Im Tal längst frühlingshaft bei 13 °C, der Schnee schon verschwunden. Ich machte mich auf den Weg nach Cresta, um in einem der höchstgelegenen Schulhäuser Europas dem Bäuerinnen und Landfrauenverband im Avers sowie interessierten Mädchen einen Pallas-Workshop zu geben.
Mit jeder Kurve ging es höher hinauf – und zurück in den Winter. Die Landschaft wurde weisser, die Luft kühler, bis ich auf rund 1’960 m ü. M. in Cresta ankam. Ich war etwas zu früh, parkierte, stieg aus – und wurde sofort von einer fast greifbaren Stille empfangen.
Nach und nach trafen Autos ein, beladen mit Frauen und Mädchen, die vor dem kleinen Schulhaus mit angebauter Turnhalle anhielten. Und mit einem Mal war sie da – die Bewegung, die Energie, das Leben.

Der Workshop legte pünktlich los mit 6 Frauen und 9 Mädchen im Alter von 10 bis 15 Jahren. Nach ein paar Übungen zur selbstbewussten Körperhaltung und einer Stimme, die definitiv gehört wird, ging's ans Eingemachte: Schlag- und Kicktechniken. Ob Mädchen oder Frau – beim Hammerfaustschlag gegen die Pads (Schlagkissen) wurde nicht lange gefackelt. Da war ordentlich Wumms dahinter!





Mit konzentriertem Blick und einem klaren „Stopp!" landeten die Fäuste auf den Pads. Besonders begeistert waren viele davon, wie sie sich mit der richtigen Technik plötzlich aus den scheinbar eisernen Griffen anderer Teilnehmerinnen befreien konnten.

Zum Abschluss wurde es nochmal richtig lebendig: Im Kreis durften alle ein Pad oder einen Ball aus der Hand schlagen. Zufrieden und gestärkt verabschiedeten sich die Frauen und Mädels, und ich fuhr wieder zurück ins laute Tal.

Text und Bilder: Mirjam Kreil-Sutter

Kurs am 16.05.2026 mit den Soroptimistinnen Club Aarau



„STOPP!» Genau darum ging es am Samstag 16. Mai 2026 im Aikido Zentrum Aarau. Die durch die Soroptimistinnen Aargau kostenlos angebotenen Selbstverteidigungskurse in Zusammenarbeit mit Pallas waren ein voller Erfolg! Mit viel Energie, Mut und Offenheit haben die Teilnehmerinnen gelernt, Grenzen zu setzen, Gefahren frühzeitig zu erkennen und selbstbewusst aufzutreten. Denn Selbstverteidigung beginnt nicht erst, wenn du dich körperlich wehren musst – sie beginnt früher. Mit Wahrnehmung mit Klarheit und einem deutlichen: STOPP. Selbstbehauptung ist die Vorstufe von Selbstverteidigung: Grenzen erkennen, klar kommunizieren und Haltung einnehmen. Ein ruhiges und bestimmtes Auftreten kann Situationen oft deeskalieren, bevor Selbstverteidigung überhaupt nötig wird. Je früher du deine Grenze setzt, desto eher verhinderst du Eskalation.

Ein riesiges DANKESCHÖN an alle Teilnehmerinnen — ihr Einsatz und ihre Stärke haben diesen Tag besonders gemacht! Einmal mehr hat die Professionalität von Pallas die Kursteilnehmerinnen voll überzeugt. Mit den Orange Days Events und Projekten setzen sich die Soroptimistinnen Aargau aktiv und präventiv gegen Gewalt an Frauen ein. Jeder Kurs, jedes Gespräch und jede gestärkte Frau ist ein wichtiger Schritt in die richtige Richtung.

Text und Fotos: Elisa Umiker

Bericht SV Kurs Schulinternat Aathal Zürich 12.6.2026

Im Rahmen der Projekttage zu Gewaltfreier Kommunikation und Stress, haben



Katharina und Sabina einen Pallas Selbstverteidigungs-Morgen mit den Schülerinnen und Schülern der Oberstufe des Schulinternates veranstaltet. Das wunderschön auf dem Hügel gelegene Internat lag noch ganz ruhig da, als Sabina und Katharina um 7:45 Uhr ankamen. Die Schülerinnen und Schüler der Sonderschule Typ A, haben bereits grosse Herausforderungen in ihrem Leben und im Schulsystem erlebt. Die Altersdurchmischten Klassen kamen freudig und sehr interessiert in die Turnhalle. Obwohl es erst kurz nach 8 Uhr war, waren sie aufweckt, neugierig und zum Teil auch etwas aufgeregt, was da auf sie zukommen mag.

Zu Beginn mussten die Schüler:innen verschiedene Gewaltsituationen einordnen und danach nach Kategorien gruppieren. So entstanden bereits Diskussionen untereinander, was den Einstieg ins Thema vereinfachte.



Mittels Kampfspiele wurden die Dynamiken und der Unterschied zu Gewalt verdeutlicht. Selbstbehauptungsübungen, Selbstverteidigungstechniken und das Brettritual durften auch nicht fehlen und wurden in Gendergetrennten Gruppen durchgeführt. Dies war eine Herausforderung, da beide Gruppen, durch Sichtschutz getrennt, in derselben Turnhalle waren.

Die Rollenspiele wurden sehr akkurat und freudig von den Jugendlichen gespielt und gaben Gelegenheit Eskalation und Deeskalation zu erleben und zu reflektieren. Darin konnten sie das Gelernte anwenden und erleben oder von aussen die Wirkung und Wirksamkeit beobachten. Eine Rückmeldung, die besonders Eindruck gemacht hat, war: Boaah, dieser Blick, da macht keiner mehr weiter! Das ist, wie wenn sie direkt in mich schauen.

Text: Katharina Eisenring / Bilder: chatgpt

Kurs an der Kantonsschule Seetal in Baldegg im Juni 2026

Dank der Initiative einer engagierten Lehrerin durfte ich eine Mädchenklasse der 4. Oberstufe der Kantonsschule Seetal in Baldegg, an drei Mittagen im Rahmen einer 'Klassenstunde' unterrichten. Die Kurseinheiten fanden über Mittag statt und wurden von den Schülerinnen mit grossem Interesse und bemerkenswerter Motivation besucht.

Der erste Kursteil stand ganz im Zeichen der Selbstbehauptung. Die Mädchen setzten sich mit Themen wie Kommunikation, Körpersprache und dem bewussten Setzen von Grenzen auseinander. In praktischen Übungen lernten sie, wie wichtig eine klare Haltung, eine selbstbewusste Ausstrahlung und eine deutliche Kommunikation in schwierigen Situationen sein können.

Am zweiten Mittag wurde es deutlich aktiver: Nach einem lautstarken und energiegeladenen Schlagparcours konnten die Schülerinnen ihre Kraft und Entschlossenheit erleben. Ein besonderes Highlight war für die Teilnehmerinnen das anschliessende Brettritual. Für einige erforderte dies eine grosse Portion Mut und Überwindung. Umso schöner war es zu beobachten, wie sich alle der Herausforderung stellten und diese erfolgreich meisterten. Die Freude, der Stolz über das Gelingen und die gegenseitige Unterstützung innerhalb der Gruppe waren dabei deutlich spürbar.

Im dritten und letzten Kursteil wurden verschiedene Formen von Gewalt thematisiert und besprochen. Ergänzend dazu lernten die Schülerinnen einige Selbstverteidigungs- und Befreiungstechniken kennen, die ihnen zusätzliche Handlungsmöglichkeiten in unangenehmen oder bedrohlichen Situationen aufzeigen.



Während aller drei Mittage waren die Schülerinnen mit grossem Engagement und viel Begeisterung bei der Sache. Die Kombination aus theoretischen Inputs, praktischen Übungen und persönlichen Erfolgserlebnissen machte den Kurs zu einer wertvollen und nachhaltigen Erfahrung. Ein herzliches Dankeschön gilt der Lehrerin, die dieses Angebot organisiert und den Schülerinnen diese besondere Gelegenheit ermöglicht hat.

Text und Bild: Monika Bucher

Den freundlichen Wolf füttern – Selbstbehauptungs-Workshop mit einer 4. Klasse in Horw im Juni 2026

Die Klassenlehrerin war vor einiger Zeit Teilnehmerin eines meiner Frauen-Selbstverteidigungskurse. Diese Erfahrung bezeichnete sie später als 'lebensverändernd'. Deshalb entstand bei ihr der Wunsch, auch ihren Schülerinnen und Schülern etwas für ihr Selbstbewusstsein und ihre innere Stärke mitzugeben. So durfte ich für eine Doppellektion nach Horw in ihre 4. Klasse kommen und dort eine selbst-wertstärkende Einheit durchführen.



Zu Beginn beschäftigten wir uns mit den Themen Selbstbehauptung, Grenzen setzen und einem deeskalierenden Umgang mit Beleidigungen. Die Kinder lernten dabei einfache Strategien kennen: den inneren Schutzschild aktivieren, eine gute Antwort geben und sich anschliessend aus der Situation entfernen.

Ein weiterer Schwerpunkt war die Unterscheidung zwischen Dingen, die wir beeinflussen oder verändern können, und solchen, die ausserhalb unserer Kontrolle liegen. In einer Gruppenarbeit ordneten die Kinder verschiedene Aussagen den passenden Bereichen zu. Dabei entstanden spannende Diskussionen, und die Klasse beeindruckte mit vielen klugen Gedanken und grossem Engagement.

Anschliessend widmeten wir uns dem Umgang mit der eigenen inneren Stimme. Mithilfe der Geschichte von den zwei Wölfen sprachen wir darüber, dass jeder Mensch sowohl einen freundlichen als auch einen kritischen Wolf in sich trägt. Je nachdem, wie wir mit uns selbst sprechen, füttern wir den einen oder den anderen. Und der Wolf, der mehr Futter bekommt, wird stärker.



So verglichen wir Aussagen wie: „Ich kann das eh nicht, das ist viel zu schwierig für mich" mit „Ich kann das noch nicht, aber wenn ich dranbleibe, kann ich es lernen." Für diese Übung hatte ich Knochen mit verschiedenen Aussagen vorbereitet. Die Knochen symbolisierten das Futter für die beiden Wölfe und wurden von den Kindern dem entsprechenden Wolf zugeordnet. Auch hier waren die Schülerinnen und Schüler sehr aufmerksam, engagiert und voller guter Ideen.

Besonders berührend war die Abschlussrunde. Auf die Frage 'Was nimmst du von heute mit?' antworteten viele Kinder, dass sie gelernt hätten, freundlicher mit sich selbst zu sprechen und auch zu sich selbst nett zu sein.

Wenn diese Erkenntnis ein Stück weit in ihren Alltag mitgenommen wird, dann hat die Doppellektion ihr Ziel erreicht. Hoffentlich wird von nun an bei vielen Kindern etwas häufiger der freundliche Wolf gefüttert.
Text und Bilder: Monika Bucher

Selbstverteidigungskurs für Frauen in Wettswil
An zwei Sonntagen im Mai durften wir unseren ersten Pallas-Selbstverteidigungskurs in Wettswil durchführen.



Die motivierten Teilnehmerinnen waren von Anfang an mit vollem Einsatz dabei und teilweise überrascht, wie viel sich bereits mit einer selbstbewussten Haltung und vor allem mit der Stimme bewirken lässt. Mit grosser Motivation ging es anschliessend an die Techniken, die engagiert und mit viel Einsatz geübt wurden.
Zwischendurch wurde immer wieder herzlich gelacht – sowohl bei den Spielen als auch während der Übungen. Die Teilnehmerinnen, von denen sich einige bereits kannten, bildeten schnell eine tolle Gruppe. Dadurch entstand ein offener und wertvoller Austausch, der den Kurs zusätzlich bereicherte.

Besonders eindrücklich war der Brettlitest. Er sorgte für überraschte, strahlende und teilweise auch tränenreiche Gesichter, weil viele sich diese Leistung zunächst nicht zugetraut hatten und am Ende doch erfolgreich waren.
Sowohl in der Abschlussrunde als auch im Nachhinein erreichten uns viele schöne Rückmeldungen. Sie zeigen einmal mehr, welche nachhaltige Wirkung ein Pallas-Kurs haben kann.
An diesen beiden Sonntagen stand das Miteinander besonders im Mittelpunkt. Wir freuen uns darauf, einige der Teilnehmerinnen beim Fortsetzungskurs im Oktober wiederzusehen.
Text und Bilder: Alexandra und André Meier

16 Tage gegen Gewalt an Frauen

Vom **25. November bis 10. Dezember 2026** finden wieder die internationalen **«16 Tage gegen Gewalt an Frauen»** statt. Auch Pallas beteiligt sich dieses Jahr an der Kampagne und setzt gemeinsam mit vielen anderen Organisationen ein Zeichen gegen Gewalt an Frauen und Mädchen.
Der diesjährige Schwerpunkt lautet **«Digitale Gewalt ist echte Gewalt»**. Online-Belästigung, Cyberstalking, Drohungen, Hassnachrichten, digitale Kontrolle oder die unerlaubte Verbreitung intimer Bilder – digitale Gewalt hat viele Formen. Und auch wenn sie online stattfindet, sind die Auswirkungen für Betroffene sehr real.
Im Rahmen der Kampagne finden an verschiedenen Orten in der Schweiz **kostenlose Pallas-Schnupperkurse für Frauen und Mädchen** statt. Die Kurse richten sich an unterschiedliche Altersgruppen und bieten die Möglichkeit, Pallas kennenzulernen, sich mit dem Thema Selbstbehauptung auseinanderzusetzen und konkrete Handlungsmöglichkeiten zu erfahren.

Vielleicht ist auch für dich ein passender Kurs dabei?
Auf unserer **Pallas-Website** findest du Angebote, die im Rahmen der «16 Tage gegen Gewalt an Frauen» stattfinden. Schau vorbei, informiere dich über die verschiedenen Kurse und **such dir denjenigen aus, der am besten zu dir passt.** Wir freuen uns, wenn du dabei bist und gemeinsam mit uns ein Zeichen gegen Gewalt setzt!

Agenda 2026 / 2027	
FK: Mut zur Abgrenzung	Sa. 7.11.2026 in Steinhausen Link für Infos & Anmeldung
16 Tage gegen Gewalt	25.11. – 10.12.2026
Pallas Power Tag	Sa. 13.03.2027
Pallas Delegiertenversammlung	Mi. 31.03.2027 um 19h online
Basisausbildung 2027	Workshop: 20.03.2027 Modul 1: 22./23.05.2027 Modul 2: 3./4.07.2027 Modul 3: 18./19.09.2027 Link für Infos & Anmeldung
FK: Pallas Wiedereinstieg und Technik-Refresh	So. 29.8.2027 in Zürich Link für Infos & Anmeldung
Aufbaumodul: Mädchen 1 Selbstbehauptung auf der Unterstufe	Sa. 20.11.2027 in Steinhausen Link für Infos & Anmeldung

Alle weiteren Informationen und Anmeldung unter: www.pallas.ch