

Pallas

Newsletter 2026-1

Liebe Pallas-Freund:innen

Der Frühling bringt Bewegung – und auch bei Pallas ist in den letzten Monaten viel passiert. In verschiedenen Weiterbildungen, Kursen und Veranstaltungen durften wir gemeinsam lernen, üben und uns austauschen. Solche Begegnungen stärken nicht nur unser Wissen, sondern auch unser Netzwerk und unsere gemeinsame Arbeit in der Gewaltprävention.

Gleichzeitig steht innerhalb des Vorstands eine bedeutende Veränderung an: Karin Vonwil tritt nach über zwölf Jahren engagierter Mitarbeit aus dem Vorstand zurück. Mit ihrem grossen Einsatz, ihrer Erfahrung und ihrem stetigen Engagement hat sie Pallas über viele Jahre mitgeprägt und begleitet. Für diese wertvolle Arbeit und ihre Verbundenheit mit der Organisation sind wir ihr von Herzen dankbar.

In diesem Newsletter blicken wir zudem auf einige vergangene Aktivitäten zurück und geben dir einen Ausblick auf kommende Kurse und Möglichkeiten zur Weiterbildung. Vielleicht ist auch für dich eine passende Gelegenheit dabei, dein Wissen zu vertiefen, neue Impulse zu erhalten und dich mit anderen Engagierten zu vernetzen. Schau dir die Angebote für 2026 an – wir freuen uns, wenn du dabei bist.

Leitungsteam und Kader

Übergabe Leitung Ausbildung

Liebe Karin

Es ist nicht in Worte zu fassen, wie viel du bewegt und begleitet hast in der Zeit, in der du die Leitung der Ausbildung innehattest. Der Einstieg war etwas überraschend, aber du hast die Arbeit ganz «Karin like» mit viel Herz, Professionalität und Struktur zum Erfolg gemacht. Du hast viele Basisausbildungen und Fortbildungskurse geleitet und den Pallas Gedanken jedes mal mit viel Begeisterung weitergegeben. Du hast die Pallas Ausbildungen auf ein neues Level gehoben. Der Erfolg und die hohe Nachfrage bei unseren Aus- und Weiterbildungen sprechen Bände. Die Neuorganisation des Ausbildungs- und Leitungsteams, die Erarbeitung des Pallas-Leitbildes sowie der Leitlinien in den Ausbildungen, aber auch die Qualitätsstandards, das Ausbildungshandbuch sowie die Neukonzeption der Basisausbildung und der Ausbildung für Gewaltbetroffene, um nur einige Höhepunkte deines Schaffens zu nennen.

Durch Höhen und Tiefen hast du Pallas getragen und dich mit dem Team immer solidarisch und auf Augenhöhe gezeigt. Du bist ein fester Teil der Pallas Geschichte geworden. Du bist mit Herz und Seele Pallas-Frau. Deine positive Art und deine gelebte OK Haltung haben uns geprägt. Auch in schwierigen Situationen hast du positive Aspekte gesehen und uns Wertschätzung entgegengebracht.



In vielen Bereichen wird dein Schaffen immer sicht- und erlebbar bleiben! Vielen Dank für all deine Energie, die du in Pallas investiert hast und dass du dich weiterhin mit viel Herzblut für die frauen- und mädchen-stärkende Arbeit einsetzt.

Wir wünschen dir für die Zukunft viel Freude beim Reisen und dass du ausleben kannst, wozu du gerade Lust hast und dir Zeit für langersehnte Träume nimmst. Wir wissen, dass es dir sicherlich nicht langweilig werden wird, so aktiv wie du bist.

DANKE liebe Karin

Verabschiedung Elena und Aurelia



Aurelia Golowin und Elena Grebenarov verabschieden sich aus dem Ausbildungskader. Wir werden ihre engagierte Denkweise bei den Sitzungen vermissen. Aurelia hatte sich seit 2023 eine Auszeit von der Pallas Kaderarbeit genommen und im Frühsommer 2025 entschieden, dass die Herausforderungen des Lebens grösserer



Aufmerksamkeit und Ressourcen bedürfen, als gedacht und sie so den Erwartungen nicht gerecht werden kann. Elena wird im Herbst als Ausbilderin bei dem *FK-Ernstfall Trainings* ihren vorläufig letzten Pallas Ausbildungseinsatz leiten. Auch in ihrem Leben hat sich viel verändert. Daher bleibt nicht genug Zeit, sich mit vollem Einsatz für die Pallas Kaderarbeit einzusetzen. Aurelia und Elena waren seit 2021/ 2022 im Kader. Sie haben an je einem Fortbildungskurs mitgearbeitet und einen FK selbstständig durchgeführt. Als Pallas Frauen bleiben sie uns erhalten! Sie werden weiterhin mit viel Herz Pallas-Kurse leiten und wir wünschen ihnen viel Erfolg und Erfüllung auf ihrem weiteren Lebensweg!

Pallas Jahrestag vom 17. & 18. Jan. 2026

Das Ausbildungskader und der Vorstand haben ein ganzes Wochenende in Baar getagt. Die neuen Frauen und Männer trafen sich in der Praxis von Karin Vonwil, um die Anliegen und Pendenzen von Pallas zu bearbeiten. Dabei haben wir einen Rückblick auf die letzten Monate und einen Ausblick auf das nächste Jahr gemacht.

Wir freuen uns ausserordentlich, dass wir 5 neue Kadermitglieder im Team haben. Ein Wechsel in den Ressortleitungen bedarf immer vieler Abstimmungen und einer Neuorganisation der Strukturen. Eine gute Koordination erleichtert die Vernetzung und hilft Ressourcen zu optimieren. Dies war eines der Hauptanliegen des ersten Tages, so dass alle in ihrem Tempo in die neuen Rollen finden können. Klarheit ist uns im Kader und im Vorstand sehr wichtig, damit keine Missstimmungen entstehen. Die Ressortangelegenheiten vom Ressort Interna und Öffentlichkeitsarbeit wurden reflektiert, diskutiert, neue Strategien besprochen und die einzelnen Verantwortlichkeiten und Aufgaben neu verteilt.



Alle sind mit Herzblut für die Anliegen der Pallas Selbstverteidigung da und beteiligten sich sehr aktiv am Vorankommen von Pallas.

Am zweiten Tag standen die Inhalte der Aus- und Weiterbildungen im Zentrum. Damit diese weiterhin dem hohen Qualitätsstandard entsprechen, braucht es stetige Weiterentwicklung und gute Koordination innerhalb des Ausbildungskaders. Um die Denkleistung und Ressourcen aufrechtzuerhalten, waren genügend Snacks und feine Getränke da.

Karin Vonwil übergab die Leitung der Ausbildung ganz sportlich mit einem Pallas-Staffettenstab an Katharina und Clarissa. Sie erzählte von ihrem Einstieg ins Kader und den prägenden Erlebnissen während ihrer Zeit als Ausbildungsleiterin. Bei der Rückschau mit einer Powerpoint-Präsentation, die Clarissa gemacht hatte, kamen viele Emotionen hoch und es wurde nochmals deutlich, wie viel Karin bewegt hat. Nun sind neue Menschen am Drücker und wir freuen uns, Pallas stetig weiterzuentwickeln und gehen angefüllt mit Pallas Power mit unseren Pendenzen nach Hause. Danke für die sehr befruchtende und wertschätzende Zusammenarbeit.

Bericht und Fotos Katharina Eisenring



Aus- und Weiterbildungen

Pallas Basisausbildung BA25, Juni – Oktober 2025

Nach einem erfolgreichen Start mit dem Workshop im Juni 2025 durften zehn Frauen und zwei Männer in Steinhausen an einem heissen Juli-Wochenende ihre Pallas-Basisausbildung beginnen. Bereits im Einstiegs-Workshop zeigte sich die Gruppe als ausgesprochen motiviert, engagiert und dynamisch. Diese gute Stimmung und viel Offenheit fanden ihre Fortsetzung im Modul 1 und prägten somit von Anfang an die gemeinsame Lernreise.



Das **erste Modul** widmete sich inhaltlich den Feedbackregeln, einer Einführung in die Transaktionsanalyse sowie den ersten Pallas-Standtechniken. Ergänzend wurden auch theoretische Grundlagen zu den Themen Gewalt, Sprachgebrauch und Gefühle vermittelt – ein spannender und inspirierender Start.

Im **zweiten Modul** im September, an welchem ausschliesslich die Frauen teilnahmen, standen die Themen Pubertät sowie „1. Liebe, 1. Hiebe“ im Zentrum. Zudem wurden weitere Pallas-Techniken eingeführt und bisher Gelerntes wiederholt. Insbesondere der Austausch über Erfahrungen aus Unterricht und Alltag zeigte, wie vielfältig und bereichernd die unterschiedlichen Hintergründe der Teilnehmenden waren.



Bei **Modul drei** Ende Oktober war die Gruppe wieder komplett und die Ausbildung wurde mit dem Repertoire der Bodentechniken vervollständigt. Alle bisher gelernten Pallas-Verteidigungs-Techniken und Schockschläge wurden erneut geübt, vertieft und gefestigt. Zudem wurde die Einführung und Anleitung von Rollenspielen geübt und Hintergrundwissen zu Rollenbildern und Trainingslehre vermittelt.

Wie in jeder Basisausbildung hielten auch diesmal alle Auszubildenden einen Vortrag über ein frei wählbares, zur Ausbildung passendes Thema. Diese Vorträge sind jedes Mal aufs Neue eine grosse Bereicherung für alle Anwesenden. Es war beeindruckend zu sehen, mit welchem Engagement die Themen ausgewählt und die Präsentationen vorbereitet und vorgetragen wurden.

Die Teilnehmenden wuchsen im Verlauf der Ausbildung gemeinsam über sich hinaus, unterstützten sich gegenseitig und begegneten einander stets auf Augenhöhe. Ein respektvoller und wertschätzender Umgang prägte das Miteinander, wodurch eine vertrauensvolle Lernatmosphäre entstand. Jede und jeder konnte eigene Stärken einbringen, Neues lernen und sich persönlich weiterentwickeln.



Mit vielen bereichernden Erfahrungen, neuem Wissen und gestärktem Selbstvertrauen blicken die frischgebackenen Pallas-Trainer:innen motiviert in die Zukunft – bereit, nach erfolgreich abgelegter Lehrübung ihre Erfahrungen in den Pallas Selbstverteidigungskursen weiterzugeben.

Das **Ausbildungsteam** rund um Karin Vonwil mit Katharina Eisenring, Clarissa Walther und Oliver Hasler erhielt von den Kursteilnehmenden durchwegs äusserst positive Rück-meldungen sowie einige wertvolle Denkanstösse zur weiteren Optimierung der Basisausbildung.

Karin Vonwil leitete mit der BA25 ihre letzte Basisausbildung, da sie nach 12 Jahren die Ausbildungsleitung abgibt und die zukünftige Hauptverantwortung für die BA in Katharina Eisenrings kompetente Hände legt. Ein kurzer PowerPoint-Rückblick über die langjährige und wertvolle Pallas-Tätigkeit von Karin Vonwil setzte deshalb dem ohnehin schon stimmungsvollen Modulabschluss die emotionale Krönung auf. Bericht Monika Bucher, Fotos KE Pallas



Events

Benefizkino »Hallo Betty« am 24.11.25 in Rapperswil - ein toller Abend

Etwas aufgeregt war ich ja schon und dann hatte es erst noch so viele Gäste! Mit etwas Drängen konnte ich mich durch die Menschenmenge, natürlich vor allem aufgestellte Frauen mit Cüpli und Risotto (nach Betty Bossy versteht sich ;-)) zu Katharina durchschlagen. Zu meiner grossen Freude, durften wir neben der sympathischen und umgänglichen Sarah Spale sitzen.

Begrüsst wurden wir von der herzlichen Präsidentin der Soroptimistinnen Rapperswil. Durch den abwechslungsreichen und spannenden Abend führte uns, gewohnt professionell, Regula Späni.



Das Referat über Pallas von Katharina war perfekt gelungen. Katharina sprach lebhaft, kompetent und sehr authentisch. In kurzer Zeit, mit Hilfe einer übersichtlichen Präsentation, hat Katharina dem Publikum sehr viele Informationen über Pallas auf eine sehr natürliche und gewinnende Art nähergebracht. Gratulation Katharina 😊!

Nach dem anregenden Film und einem interessanten Interview mit Sarah Spale und dem Produzenten Peter Reichenbach, durften wir einen riesigen Check von Fr. 18'000.- entgegennehmen. Was für eine grosse Freude! Wir sind überwältigt!

Bericht und Fotos: Simone Reusser



16 Tage gegen Gewalt an Frauen vom 25.11- 10.12.2025



Pallas war fleissig! Und dank den Kooperationen mit Opferberatungsstellen, Frauenhaus, Soroptimistinnen und Frauenverbänden konnten insgesamt 13 Events/ Kurse durchgeführt werden und über 250 Frauen und Mädchen einen Einblick in die Pallas Selbstverteidigung gegeben werden.

Die Selbstbehauptung und Selbstverteidigung nach Pallas begeisterte die Frauen und Mädchen! Sie übten begeistert und die Stärkung wurde durch die aufrechten und mutigen

Körperhaltungen sichtbar. Besonders aktiv war in diesem Jahr das Emmental mit unserer Trainerin Doris Hirschi.



Das Dorf Langnau im hügeligen Emmental ist ein Dorf mit grossem feministischem Engagement. Während den 16 Tagen gegen Gewalt an Frauen, hat Doris Hirschi unterschiedliche Möglichkeiten erhalten, um die Anliegen und die Arbeit von Pallas bekannter zu machen.

Am Bewegungsevent des Langnauer Frauenfitnessstudios, konnte sie einen Infostand betreiben sowie ein Statement zu den 16 Tagen auf der Bühne abgeben und anschliessend einen praktischen Input Pallas Selbstverteidigung mit etwa sechzig Frauen durchführen. Am Samichlaustag ging es weiter mit drei Workshops. Am Vormittag mit dem regulären Pallas-Kurs und am Nachmittag mit zwei Kursen, die von den Soroptimistinnen Emmental organisiert wurden. Eine bunte Palette von Frauen und Mädchen bereicherte diesen kraftvollen Tag - Frauen aus dem Emmental, Frauen aus Städten wie Thun, Luzern und Solothurn. Ein beeindruckendes Empowerment erlebte sie bei einer Gruppe Migrantinnen, einfach wunderbar!

Am Bewegungsevent des



Durch die Zusammenarbeit mit Viva Bewegt, den Soroptimistinnen Emmental und dem Feministischen Emmental durfte sie rund hundert Frauen einen Funken Pallas mit auf den Weg geben.



Vielen Dank an alle engagierten Trainerinnen aus Bremgarten, Zürich, Zug, Langnau i.E., Oftringen, Chur und Glarus.

Bericht und Fotos: Katharina Eisenring, Doris Hirschi, Mirjam Kreil

Aus unseren Kursen

KiTa Seegarten

Die KiTa Seegarten hat im Raum Uster an drei Standorten Kindertagesstätten und eröffnet bald den vierten Standort. Die Verantwortlichen kamen mit der Bitte auf Katharina zu, den Frauen und speziell auch den Auszubildenden, die Möglichkeit anzubieten, eine Selbstverteidigungseinheit zu besuchen. Die Kurse fanden am Abend nach Dienstschluss und am Samstagmorgen statt.

Die Kurse wurden an verschiedenen Standorten durchgeführt, so dass problematische Situationen im «echten» Umfeld geübt werden konnten.



Zu Beginn wurden die Erwartungen gesammelt, sowie das Ampelsystem erklärt. Danach begannen wir den Aufbau mit Körpersprache, Auftrittspräsenz und Selbstbehauptung, damit das Stop klar und verständlich vertreten werden kann. Mit Entwindungstechniken aus Handgelenkgriffen und Schocktechniken bewegten wir uns kurzzeitig im Eskalationsbereich. Es war den Teilnehmerinnen aber wichtig, in

Rollenspielen schwierige Situationen mit Eltern und Besuchenden nachzuspielen, um mögliche Handlungsoptionen auszuprobieren. Die KiTa hat eine klare Haltung und starke Strukturen, in denen die Mitarbeitenden Halt und Sicherheit finden. Dies ist die Basis. Die Okey Haltung, die im Team gelebt wird unterstützt das tragfähige Netz zusätzlich, damit auch schwierige Situationen gelöst und reflektiert werden können. Die Frauen empfanden den 3h Kurs als sehr wertvoll und fühlten sich gestärkt und sicherer als zu Beginn. Toll, dass sich die KiTa Leitung präventiv für ein sicheres Arbeitsumfeld einsetzt. Fotos und Bericht Katharina Eisenring

Selbstverteidigungskurs für Frauen im Zentrum Luzern (F*iZ)



Während drei intensiven Stunden durfte ich am 16. November 2026 im «Frauen im Zentrum» (F*iZ) Luzern zwölf starke und engagierte Mädchen durch einen Selbstverteidigungs-Workshop begleiten. Im Fokus standen dabei nicht nur körperliche Techniken, sondern vor allem auch die innere Haltung: die eigenen Grenzen wahrnehmen, sich ernst nehmen und klar kommunizieren. Ein wichtiger Bestandteil des Kurses war zudem der bewusste Einsatz der eigenen Stimme – laut, klar und selbstbewusst für sich einstehen.

Natürlich haben die Mädchen auch wirkungsvolle Techniken zur Abwehr körperlicher Angriffe gelernt und geübt. Kräftige Kicks und Schläge stärken nicht nur den Körper, sondern auch das Vertrauen in die eigene Handlungsfähigkeit. Immer wieder stand dabei das zentrale Gefühl im Vordergrund: *Ich bin stark und ich darf mich wehren.*

Ein besonderes Highlight bildete der Abschluss des Workshops: Jedes Mädchen durchschlug mit der eigenen Faust ein Holzbrett. Dieser Moment war geprägt von Stolz, Mut und spürbarer Stärke – ein kraftvoller Abschluss, der vielen noch lange in Erinnerung bleiben wird. Fotos und Bericht Silena Medici

Confidence Coach in Möhlin AG 16. November 2025

Der Weg von Zürich nach Möhlin war idyllisch, obwohl der Tag sehr trüb und düster war. Im Dojo angekommen wurde ich bereits vom Präsidenten herzlich in Empfang genommen. Die Teilnehmenden wurden mit Kaffee und Gipfeli begrüsst. Die Gruppe aus Kampfkünstler:innen war von Beginn weg sehr harmonisch und tauschte sich angeregt aus. Sie waren sehr interessiert an den Inhalten und den möglichen Spielen und Übungsformen, die man in die Kampfkunst Trainings integrieren kann. Um Gewaltprävention zu betreiben im Dojo braucht es gar nicht so viel. Egal ob innere Schiedsperson, der Unterschied zwischen Kämpfen und Gewalt oder Impulskontrolle und evolutionspsychologische Aspekte, sie waren sehr neugierig und engagiert und bereicherten den Kurs mit ihren Fragen und Anregungen. Bei den aktiven Übungen wurde viel gelacht und die Freude am Kurs und der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen war durchweg spürbar.



Ich freue mich sehr, dass es so engagierte Leitende gibt, die auch in ihren Gruppen einen Unterschied machen wollen.



Gerne darf auch über Pallas für weitere Umsetzungen des Confidence Coach in deiner Gegend angefragt werden. Der Kurs ist verbandsoffen, das heißt, es dürfen sich alle Menschen aus verschiedenen Kampfkünsten anmelden.

Bild und Text Katharina Eisenring

Selbstverteidigungs-Workshop für Kinder

Am 7. November 2025 fanden in Zofingen AG zwei Selbstverteidigungs-Workshops für Kinder statt. Die neu ausgebildeten Pallas-Frauen Gloria und Francesca Giacomini leiteten die Kinder kompetent in der Pallas Selbstverteidigung an. In altersgerechten Gruppen erkundeten sie ihre Körperwahrnehmung, probierten einfache Selbstbehauptungs- und Verteidigungstechniken aus und übten, Gefahrensituationen frühzeitig zu erkennen und rechtzeitig Hilfe zu holen.



Der Schwerpunkt lag auf Prävention und Selbstvertrauen. Die Kinder stärkten ihre Fähigkeit, mutig zu handeln, ihre eigenen Grenzen wahrzunehmen und auch Hilfe anzunehmen. Besonders schön war zu beobachten, wie sie sich gegenseitig motivierten, aufmerksam aufeinander achteten und freuten, wenn ihnen eine

Technik gelang. Diese kleinen Erfolgsmomente zauberten immer wieder strahlende Gesichter. Der Workshop wurde vom Verein «Schule und Elternhaus Zofingen» organisiert und war für alle Beteiligten ein wertvoller und gelungener Tag.

Bericht und Fotos: Gloria und Francesca Giacomini

Agenda 2026	
FK: Schulprojekt «Believe in yourself»	29.3.2026
Delegiertenversammlung Pallas	1.4.2026
Aufbaumodul Technikvertiefung & TiS / TAR	30.& 31.5.2026
SAT (Sommer-Arbeitstag Kader)	27.& 28.6.2026
FK: ½ Tag Ernstfalltraining und ½ Pfefferspray & Rollenspiele	6.9.2026
FK: Mut zur Abgrenzung	7.11.2026
16 Tage gegen Gewalt	25.11 – 10.12.2026

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