

Pallas

Selbstverteidigung ♀ Autodéfense



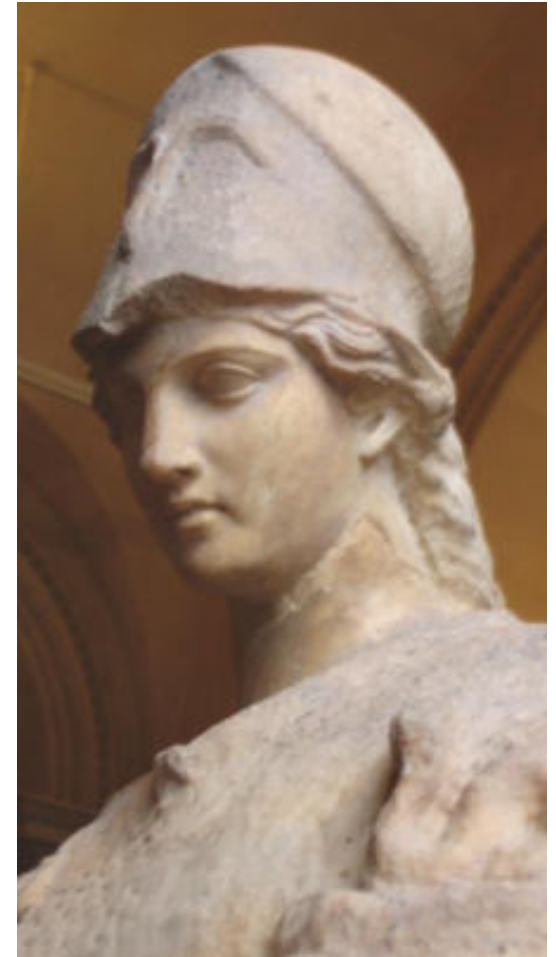
Seit über 25 Jahren liegt unser Schwerpunkt in der Prävention gegen Gewalt an Frauen und Mädchen.

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

- Kurse für Kinder und Jugendliche
- Kurse für Frauen
- Kurse für gewaltbetroffene Frauen
- Kurse für Menschen mit Handicap
- Diverse Workshops und Auffrischkurse

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



Selbstverteidigungskurse | 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

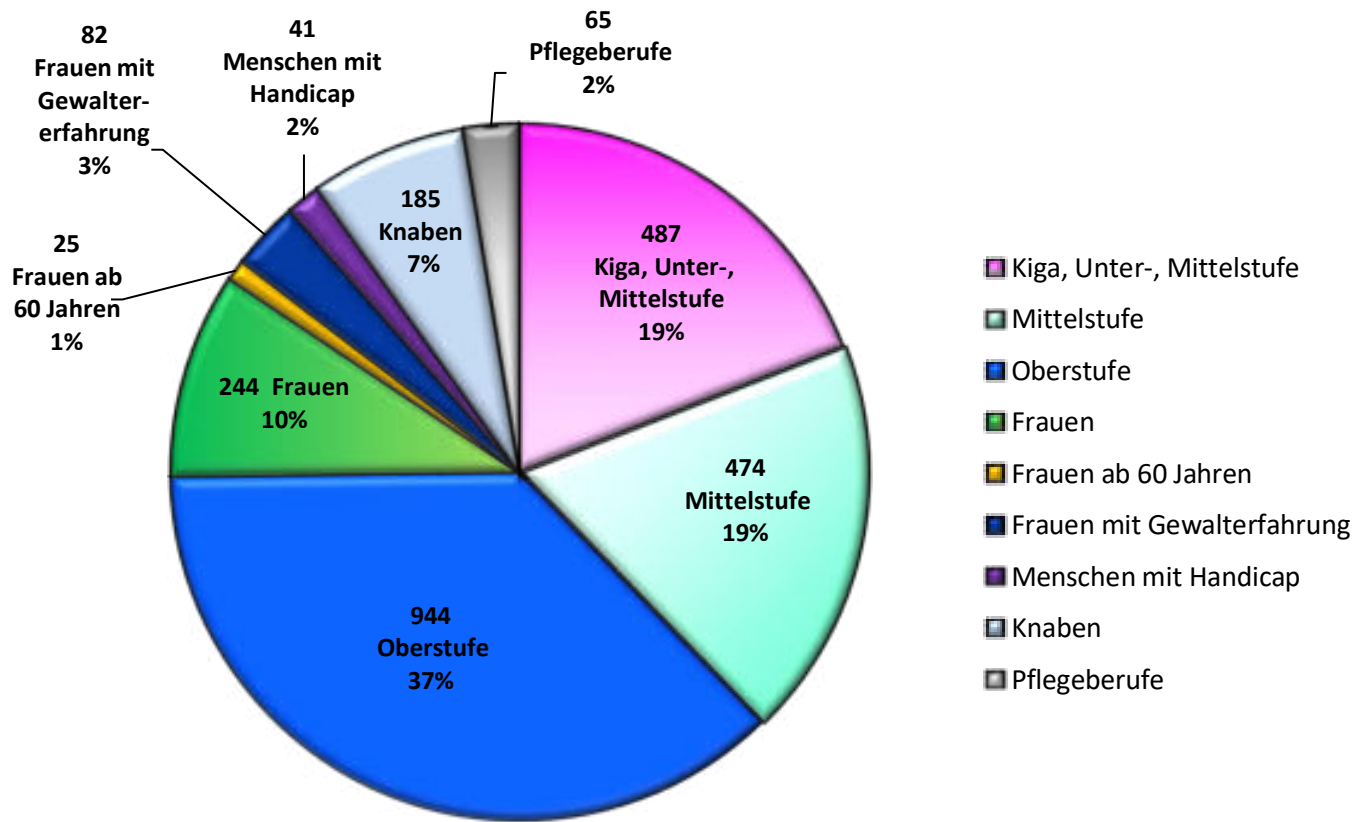
Sich erfolgreich behaupten und verteidigen

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



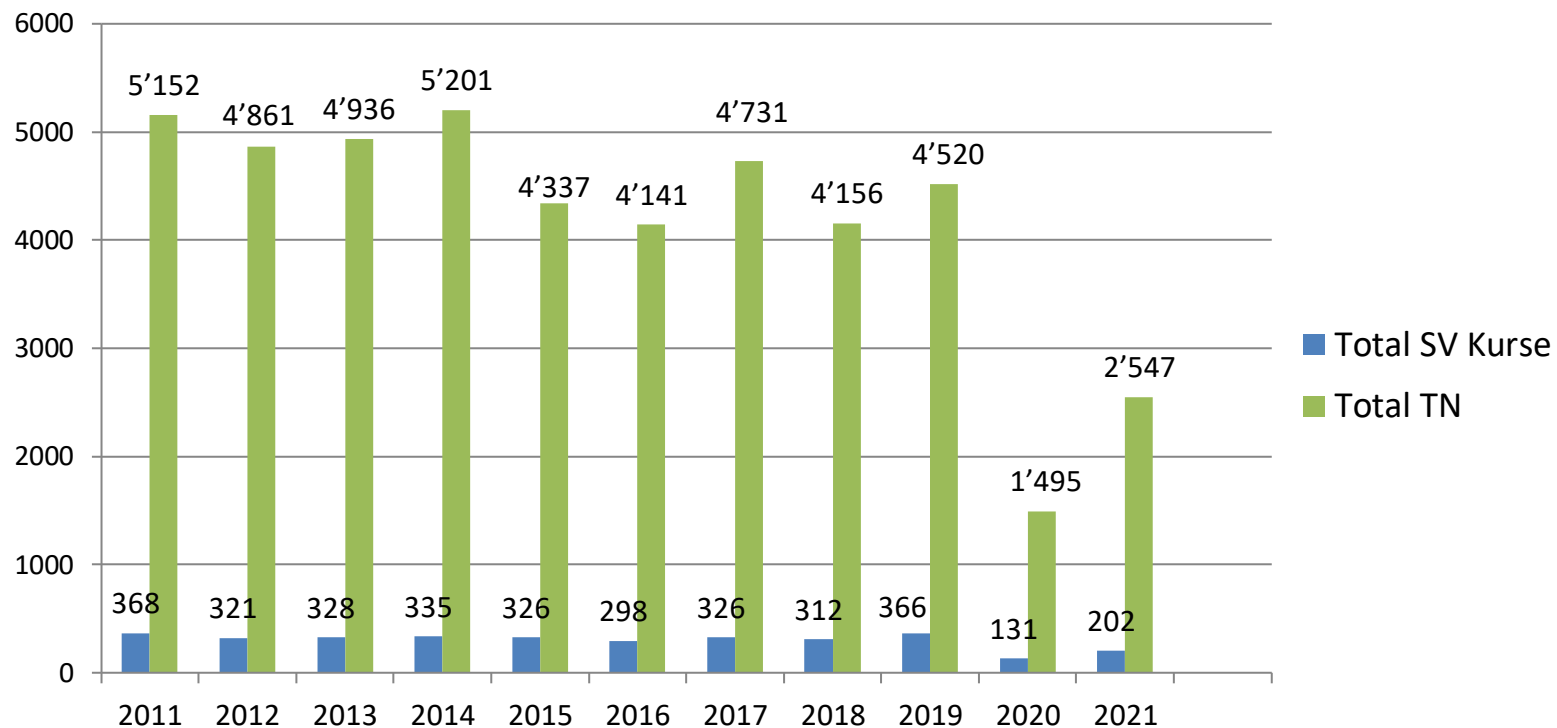
Selbstverteidigungskurse | Statistik

Kurse 2021
Übersicht der Total 2'547 Kursteilnehmenden



Selbstverteidigungskurse | Statistik

Anzahl Kurse und Teilnehmede im Vergleich zu den Vorjahren



Aus- & Weiterbildung

pallas

Schweizerische Interessengemeinschaft
Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen

Ausbildungsstruktur Pallas

Möchtest du **Pallas-Trainerin** werden?

Basisausbildung Dauer: 1 Workshop, 3 Module, 1 Lehrübung (Total 7 Tage)

Voraussetzung: Kampfsporterfahrung oder/und Tätigkeit im sozialen, psychologischen oder pädagogischen Bereich

Möchtest du **Pallas-Assistenz-Trainer** werden?

Basisausbildung Dauer: 1 Workshop, 2 Module (Total 4 ½ Tage)

Voraussetzung: Kampfsporterfahrung oder/und Tätigkeit im sozialen, psychologischen oder pädagogischen Bereich

Bist du interessiert, einen
Weiterbildungskurs von
Pallas zu besuchen?

Die Anerkennung als Pallas-TrainerIn wird alle zwei Jahre durch den Besuch eines Weiterbildungskurses bestätigt.

Fortbildung Dauer: 1-2 Tage

mit jährlich unterschiedlichen
Spezialthemen

Module Dauer: je 2 Tage

- Technik & TiS-Arbeit
(TiS: Trainer im Schutzanzug)
- Mädchen: nur Mut!
- Handicap

Technik & TiS-Arbeit:
Ausbildung zum TiS-Mann mit Diplom

Zusatzausbildung

Dauer: 10 Tage | 12 Assistenzstunden

Selbstverteidigung für Frauen mit
Gewalterfahrung

Supervision und Weiterbildung

Dauer: 1.5 Tage

Leitungsteam & Ausbildungskader



Romy Bucher | Präsidentin
Leitung Sekretariat



Christine Paratore
Vize-Präsidentin



Karin Vonwil
Leitung Ressort Ausbildungskader



Katharina Eisenring
Leitung Ressort Öffentlichkeitsarbeit



Noémie Erard
Leitung Ressort Romandie



Clarissa Walther
Leitung Ressort Interna



Aurelia Golowin
Leitungsteam




Oliver Hasler
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 gewinnt den PRIX Sozialinfo.ch
 - 2019** Pallas feiert mit einem Benefiz-Galaabend sein 25-jähriges Bestehen

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

Association Okinawa



Swiss Taekwondo



SJV Schweiz. Judo & Ju-
Jitsu Verband



SKV Schweizerischer
Karate-Verband



Zürcher Judo und Ju-Jitsu
Verband



Mitglieder I Organisationen

Organisationen



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

IG Pallas

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

Referenzen I sortiert nach Kanton



Kanton Aargau

Kantonsschule Wettingen
Turnverein Oberwil/Lieli
Bezirksschule Baden
Schulsozialarbeit Windisch

Kanton Bern

Steinhölzli Berufsbildung
BEO Heimgarten
Seeländische Volkshochschule
Familienkooperation Oberland
Schulsport Schulzentrum Rebacker

Kanton Freiburg

Espacefemmes
Orientierungsschule Wünnewil



Kanton Luzern

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

Referenzen I sortiert nach Kanton

Kanton Ob- und Nidwalden

Pro Infirmis OW und NW

Stiftung Rütimattli, Wohnheim für Erwachsene OW

Schulsozialarbeit Sarnen OW

Ferienstpass Nidwalden

Kanton Schwyz

Jugendarbeit, Gemeinde Schwyz

Theresianum Ingenbohl, Schule für Frauen

Kanton St. Gallen

Kirchengemeinde Uznach und Umgebung

Schule Flumy

Kanton Thurgau

Benefo, Frauenfeld

OdA GS Thurgau

Schule Fischingen

Kanton Uri

BVS Berufsvorbereitungsschule

Referenzen I sortiert nach Kanton

Kanton Zug

ELG, Hagendorn (Eltern-Lehrerinnen-Gruppe)

Heilpädagogische Schule

Kanton Zürich

Stadt Zürich / Schule für Körper- und Mehrfachbehinderte

Stadt Zürich / Schule Riedenholden

Stadt Zürich / Schulhaus Ämtler B

Stadt Zürich / Kantonsschule MNG Rämibühl

Stadt Zürich / Sportaktiv

Stadt Zürich / Lehrlingshaus Eidmatt

Stadt Zürich / Kantonsschule Enge

Stadt Zürich / Freie Katholische Schule Zürich

Stadt Zürich / Schule Rebhügel

Stadt Zürich / Schule Döltschi

Stadt Zürich / Schule Isengrind

Schule Dietikon

Elternverein Zürich 3

Referenzen I sortiert nach Kanton

Kanton Zürich

Schule Fällanden / Freiwilliger Schulsport

Schule Hardau

Zentrum Inselhof Mutter-Kind-Gruppe

Liceo Artistico / Schweizer-Italienisches Kunstgymnasium

Mojuga / Mobile Jugendarbeit

Gemeinde Richterswil / Freiwilliger Schulsport

Gemeinde Wangen-Brüttisellen

Stadt Wetzikon Bildung + Jugend Schule Bubikon / ElternmitWirkung

Schule Grüningen

Neue Schule Zürich

Kantonsschule Zürich Nord

Schule Obermatt Pfäffikon

Schule Oberstufe Pfäffikon

Primarschule Hedingen

Schule Oberengstringen

Heilpädagogische Schule Uster

Administration Pallas

Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen

Romy Bucher
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

