

Pallas

Selbstverteidigung ♀ Autodéfense



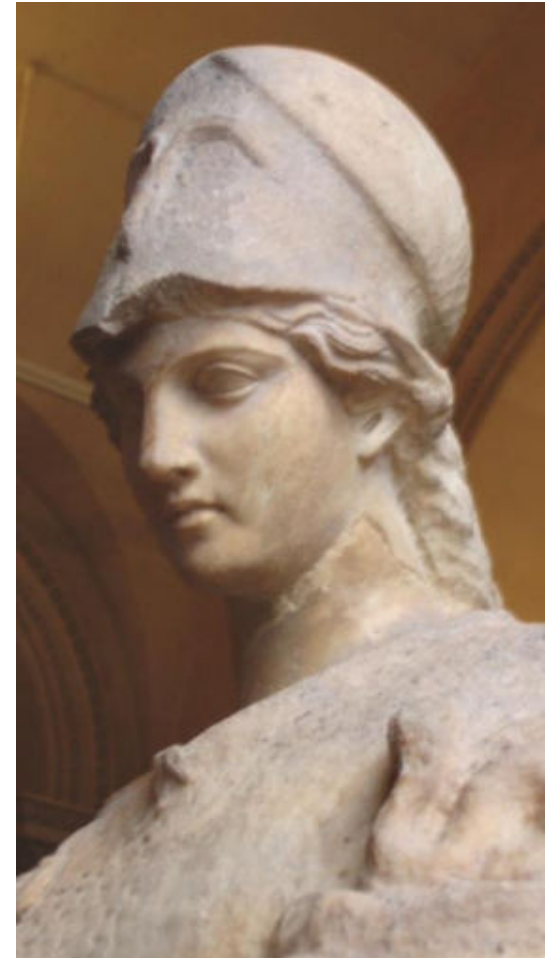
Seit 30 Jahren liegt unser Schwerpunkt in der Prävention gegen Gewalt an Frauen und Mädchen.

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

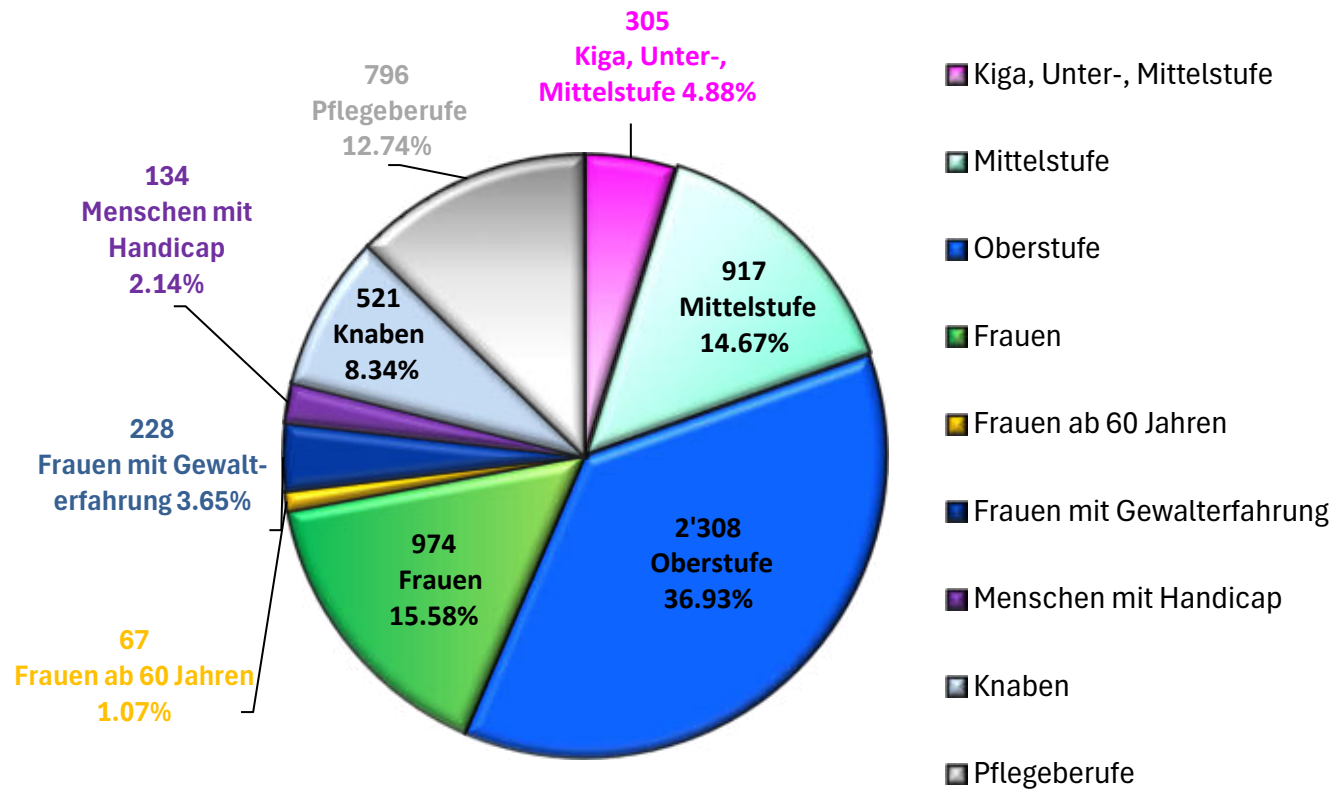
- Strategien zur Selbstbehauptung
- Einfache, wirkungsvolle Techniken zur körperlichen Verteidigung



Selbstverteidigungskurse | Statistik

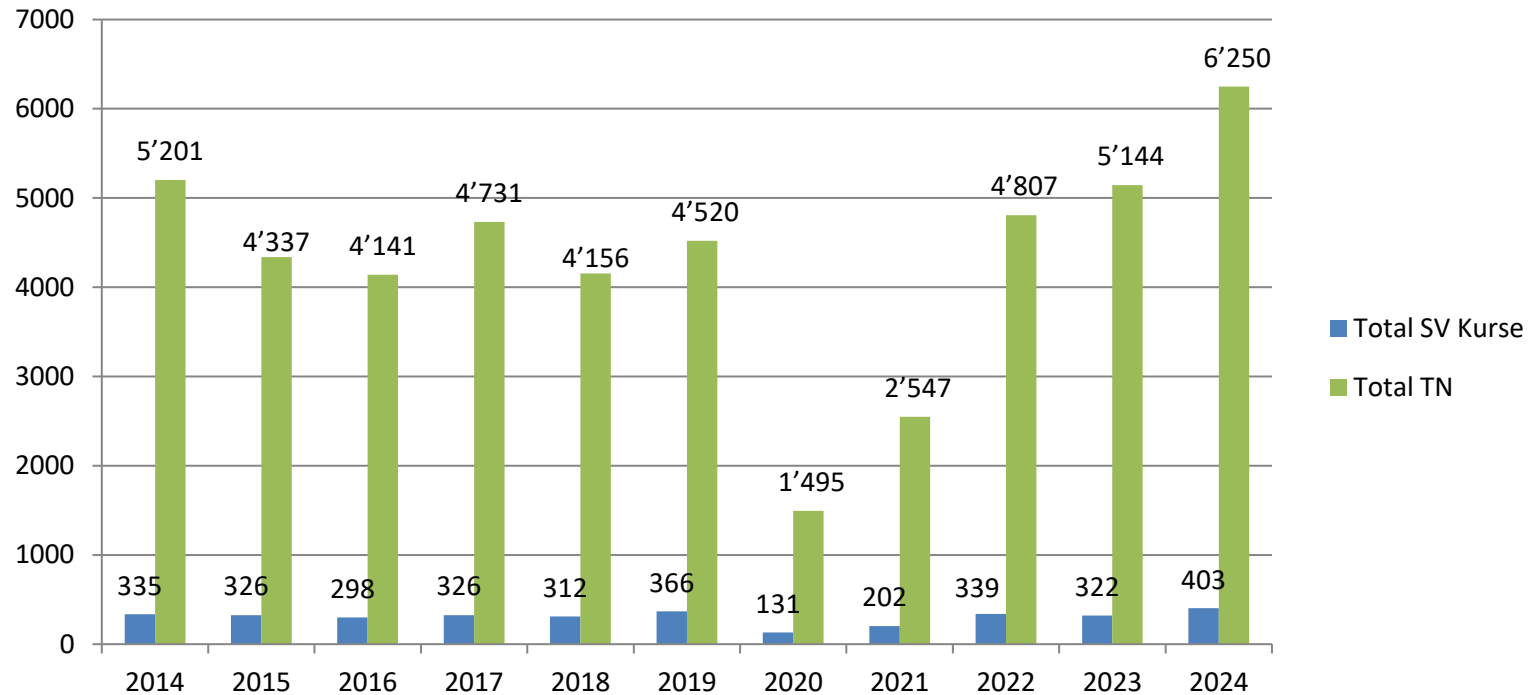
Kurse 2024

Übersicht der 6'250 Kursteilnehmenden pro Kurskategorie



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



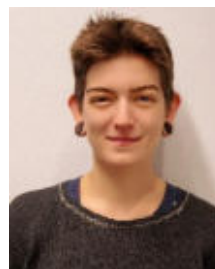
Noémie Erard
Leitung Ressort Romandie



Oliver Hasler
Ausbildner



Aurelia Golowin
Ausbildnerin



Elena Grebenarov
Ausbildnerin




Monika Bucher
Ausbildnerin

Mitglieder I Trainerinnen & Trainer

Über 70 fachkompetente Pallas-Trainer:innen



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.

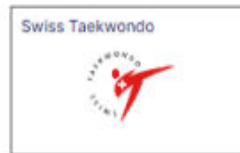
Pallas setzt sich für ein gesellschaftliches Miteinander ein, in dem Toleranz, Respekt und partnerschaftliches Miteinander Grundwerte darstellen. Der gesunde und faire Umgang miteinander wird gelebt.

Pallas ist als Verein politisch und konfessionell neutral.

Mitglieder I

Nationale & regionale Kampfsport-Verbände

Verbände



Organisationen

AFIRM

Micheline Beyeler



Budo Club Langnau



Budo Schule Randokan

Suzanne Erich



Budokan Zürich



Eigenstärke, Gebenstorf

Elsa Umiker



Gib niemals auf

Prisca Nydegger



Ikigaido Karate Fällanden

Suzanne Erich



Kampfsportcenter Siggenthal

Valentino Di Laocia



Karaté-Club la Tour



Mut im Kopf

Monika Bucher



Ruby's Selbstverteidigung

Ruby Wildheber



Securi-Do

Diana Schmutz



Selbstverteidigung Ruswil

Valerie Ritz



SelbstWerts

Katharina Esserling



SUN WU Gongfu Switzerland

Basel - Oberwil - Zürich



Veränderung durch Entwicklung

Karin Vorwll



WoA - Weg ohne Angst

Barbara Holzer



Referenzen I sortiert nach Kanton

Kanton Aargau

Firma Legrand (Schweiz) AG
Bezirksschule Baden
Kantonsschule Wettingen
Turnverein Oberwil/Lieli
Schulsozialarbeit Windisch

Kanton Bern

Steinhölzli Berufsbildung
BEO Heimgarten
Seeländische Volkshochschule
Familienkooperation Oberland
Schulsport Schulzentrum Rebacker

Kanton Freiburg

Orientierungsschule Wünnewil
Espacefemmes

Kanton Luzern

Alters- und Pflegeheim Chrüzmat, Hitzkirch
Freizeitkurs Gisikon-Root
Dienststelle Soziales und Gesellschaft
Opferberatungsstelle
Pro Infirmis
Sekundarschule Meggen
Frauengemeinschaft Gerliswil
Sekundarschule Matt

Kanton Nidwalden und Obwalden

Ferienpass Nidwalden
Pro Infirmis
Stiftung Rütimattli Wohnheim für Erwachsene Sachseln
Schulsozialarbeit Sarnen

Kanton Schwyz

Gemeinde Schwyz Bildung
Theresianum Ingenbohl, Schwyz

Kanton St. Gallen

Kirchgemeinde Uznach und Umgebung
Schule Flums

Kanton Thurgau

Benefo
OdA GS Thurgau
Schule Fischingen

Kanton Uri

B-V-S Berufsvorbereitendes Schuljahr

Kanton Zug

ELG, Hagendorn
Heilpädagogische Schule

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
Gemeinde Richterswil, Freiwilliger Schulsport
Gemeinde Wangen-Brüttisellen
Stadt Wetzikon, Bildung + Jugend
Schule Bubikon
Schule Grüningen
Schule Oberengstringen
Schule Obermatt Pfäffikon
Heilpädagogische Schule Uster
Heilpädagogische Schule Horgen

Stadt Zürich

Schule für Körper- und Mehrfach-behinderte
Schule Riedenhalde
Schule Rebhügel
Schule Dölttschi
Schule Isengrind Schulhaus Ämtler B
Kantonsschule MNG Rämibühl
Kantonsschule Rämibühl LG
Zürich Sportaktiv
Lehrlingshaus Eidmatt
Kantonsschule Enge
Kantonsschule Enge
Freie Katholische Schule Zürich
Schule im Birch
Schule Campus Glattal

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

Freitag: 8.00 bis 11.30 Uhr

