

Pallas

Selbstverteidigung ♀ Autodéfense



Pallas

Mehr Sicherheit, Stärke, Selbstvertrauen und Selbstbestimmung durch Selbstbehauptung und Selbstverteidigung.

Lerne, für dich einzustehen und dich auf einfache Weise zu wehren!

www.pallas.ch

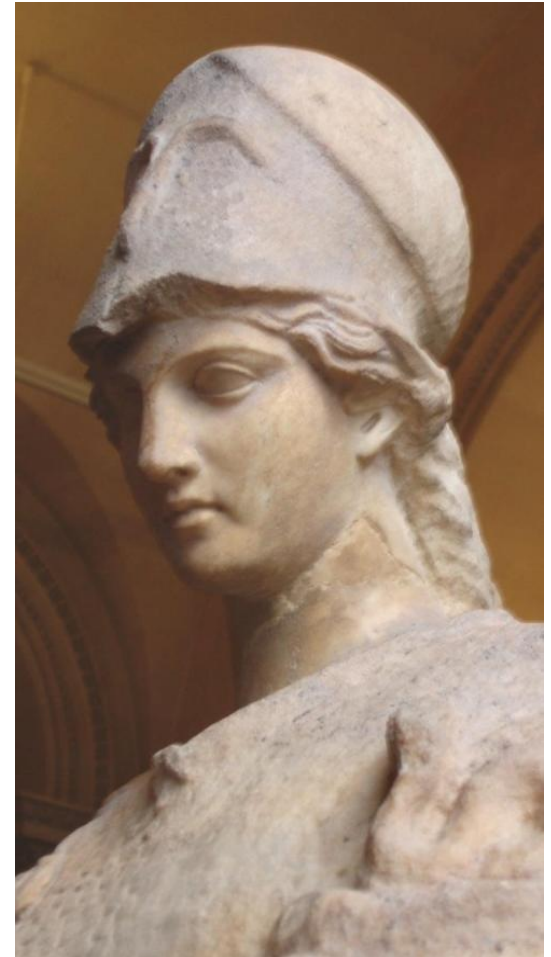
Seit über 30 Jahren liegt unser Schwerpunkt in der Prävention gegen Gewalt an Frauen und Mädchen.

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 I

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

Selbstverteidigungskurse I Kursinhalte

Gefahren erkennen

- Reale Gefahrensituationen erkennen und frühzeitig entschärfen
- Wahrnehmen von geschlechterspezifischen Gefahren und Herabsetzungen

Grenzen setzen

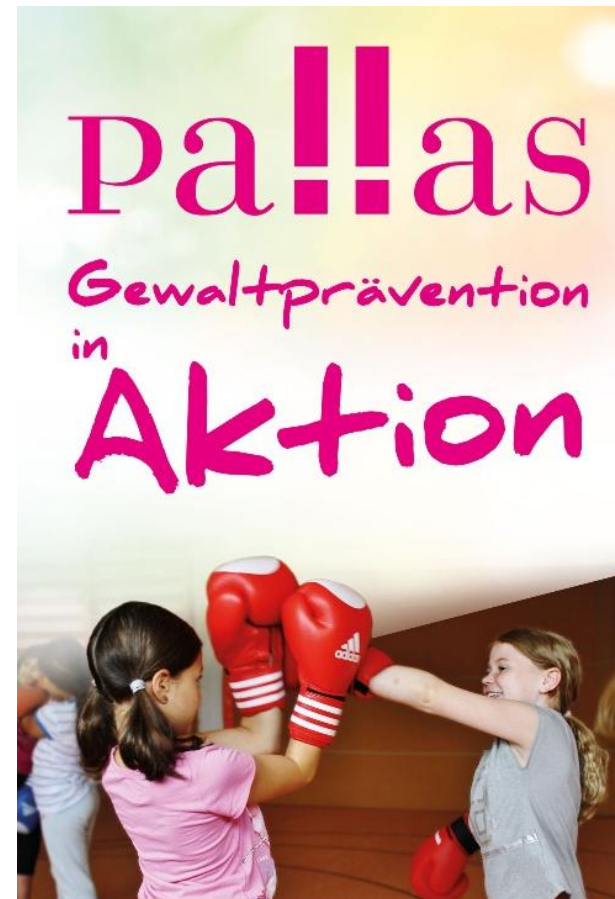
- Mit klarer Körperhaltung und verbalem Ausdruck
- „Nein“ sagen. Klare Kommunikation ohne Missverständnisse

Eigene Stärken spüren

- Eigene Kräfte erleben
- Eigene Stärken erfahren

Sich erfolgreich behaupten und verteidigen

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



Gewaltpräventionsprojekt

Gewaltprävention @school

Grenzverletzungen und Gewalt geht uns alle an.
Machen wir den Unterschied!

Believe in yourself

KÄMPFEN MACHT SPASS – GEWALT NICHT

**PRÄVENTION UND BEKÄMPFUNG
VON GEWALT AN MÄDCHEN
UND SENSIBILISIERUNG
VON JUGENDLICHEN FÜR
GRENZVERLETZUNGEN DURCH
GEWALTPRÄVENTION IM
OBLIGATORISCHEN SCHULUNTERRICHT**

Der Workshop für die 1. Sekundarstufe beinhaltet folgende Themen:

- Grenzen erkennen, Grenzen setzen und diese verteidigen
- Selbstwahrnehmung, (Mentale) Stärke, eigene Kräfte spüren
- Faires Kämpfen vs. Gewalt, Deeskalation oder Eskalation
- Gewaltdynamik, Ausgrenzung, Bystandereffekt
- Eigenverantwortung und Impulskontrolle trainieren

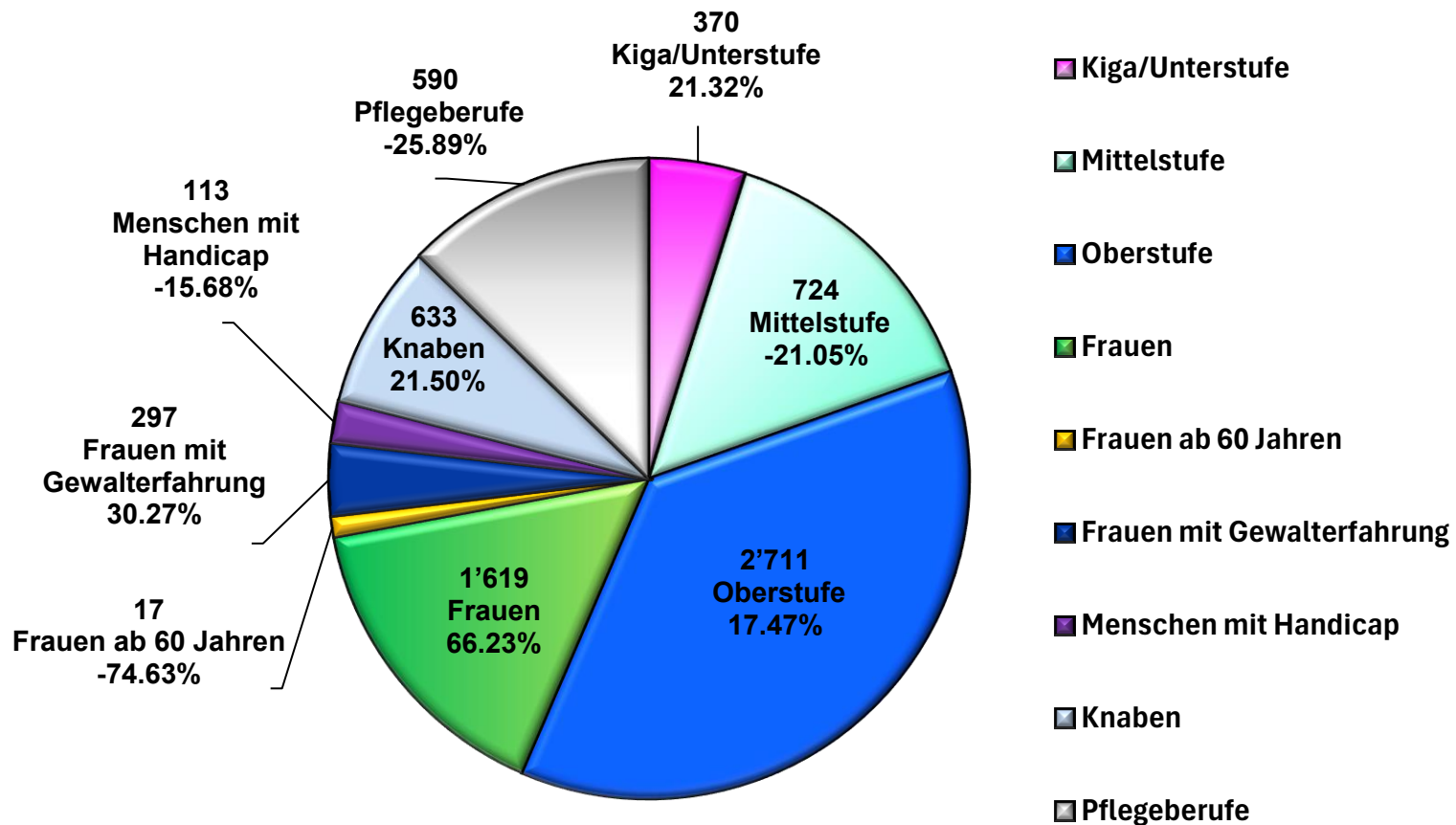


Auf Anfrage helfen wir mit, einen Kurs - abgestimmt auf Ihre Bedürfnisse - an Ihrem Wohnort, Arbeitsplatz oder an Ihrer Schule zu organisieren.

Selbstverteidigungskurse | Statistik

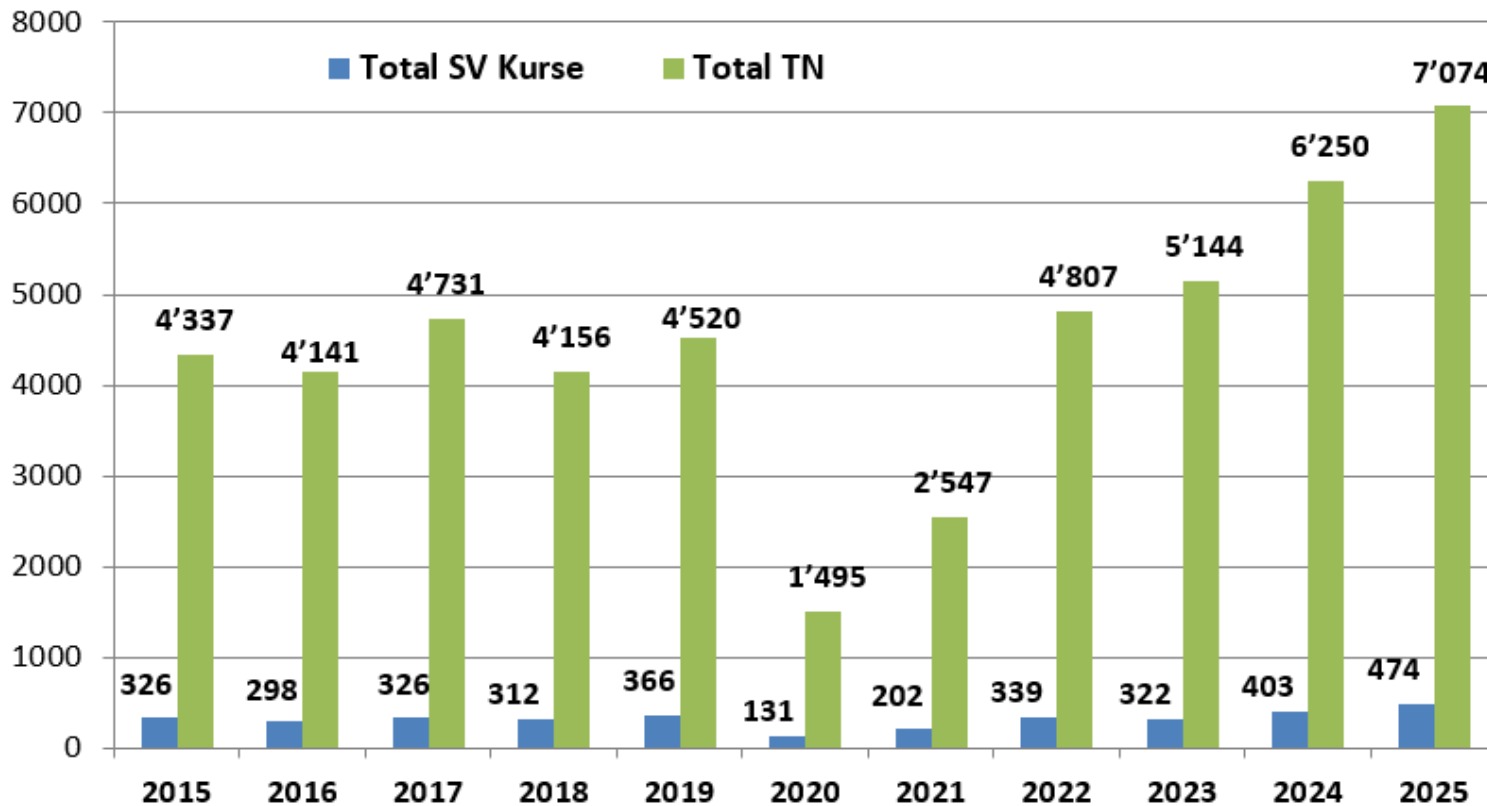
Kurse 2025

Übersicht der 7'074 Kursteilnehmenden pro Kurskategorie



Selbstverteidigungskurse | Statistik

Anzahl Kurse und Teilnehmende im Vergleich zu den Vorjahren



Aus- & Weiterbildung

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**
Pallas Technikvertiefung & TiS-Arbeit Ausbildung zum TiS-Mann mit Diplom
(TiS: Trainer im Schutanzug)
- **Mädchenmodul:** nur Mut!

Spezialausbildung
SV für Gewaltbetroffene SVGB
Dauer: 4 Module

Selbstverteidigung für Frauen mit Gewalterfahrung

Supervision und Weiterbildung
Dauer: 1.5 Tage

Vorstand & Ausbildungskader



Romy Bucher
Präsidentin
Leitung Sekretariat



Clarissa Walther
Vize Präsidentin
Leitung Ausbildung SVGB



Katharina Eisenring
Vorstandsmitglied
Leitung Ausbildung BA



Monika Bucher
Vorstandsmitglied
Ausbildungskader



Silena Medici
Ausbildungskader



Ruby Wildhaber
Ausbildungskader



Oliver Hasler
Ausbildungskader



Elisa Umiker
Ausbildungskader



Patrick Packes
Ausbildungskader

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 Vereins 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
- 2023** Neustrukturierung Spezialausbildung SVGB - Selbstverteidigung für Gewaltbetroffene
- 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.

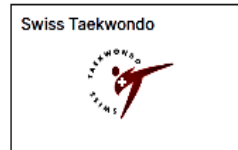
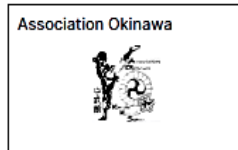
Pallas setzt sich für die Gleichberechtigung und Gleichbehandlung aller Menschen ein, unabhängig von Nationalität, Alter, Geschlecht, sexueller Lebensweise, Gender, sozialer Herkunft, religiöser und politischer Ausrichtung und Zugehörigkeit sowie weiterer individueller Besonderheiten.

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



Eigenstärke, Gebenstorf

Elisa Umiker



Karaté-Club la Tour



Selbstverteidigung Ruswil

Valerie Ritz



Veränderung durch Entwicklung

Karin Vonwil



Budo Club Langnau

Budo Club Langnau i. E.



Gib niemals auf

Prisca Nydegger



präventiv. offensiv. effektiv.

Mut im Kopf

Monika Bucher



SelbstWerts

Katharina Eisenring



Wandelwerk

Zora Heinrich



Budo Schule Randokan

Daniel Rey



Ikigaido Karate Fällanden



生き甲斐道
Ikigaido Karate

Ruby's Selbstverteidigung

Ruby Wildhaber



SEMINI Empowerment

Gloria & Francesca Giacomini



WoA - Weg ohne Angst

Barbara Holzer



CURASCHA

Angela Cadruvi



Kampfsportcenter Siggenthal

Valentino Di Lascia



Securi-Do

Diana Schmutz



SUN WU Gongfu Switzerland

Basel - Oberwil - Zürich



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

