

Pallas

Selbstverteidigung ♀ Autodéfense

Schweizerische Interessengemeinschaft
Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen

Jahresbericht

2024



Jahresbericht 2024

Ruswil, März 2025

Wir blicken auf ein jubilierendes Pallasjahr zurück. Stolz sind wir, denn bereits seit 30 Jahren liegt unser Schwerpunkt in der Prävention gegen Gewalt an Frauen und Kinder.

Partnerschaften und die Neukonzeption der Pallas Spezialausbildung SVGB waren zentrale Themen im vergangenen Jahr. Viele der angestrebten Projekte konnten im Jahr 2024 vorangetrieben oder umgesetzt werden.

Mehr Sicherheit, Vertrauen & Kompetenz durch Confidence Coach

Die Bedeutung von Ethik und dessen Verantwortung im Sport steigt und es wird Zeit, zu reagieren. Dank der Partnerschaft mit dem Schweizerischen Judo & Ju-Jitsu Verband, schulen wir SJV Trainer:innen aktiv in der Gewaltprävention mit unseren Confidence Coach Kursen.

Selbstverteidigung für Gewaltbetroffene SVGB

Die Spezialausbildung SVGB vermittelt die notwendigen Kenntnisse und Fähigkeiten, um Selbstverteidigungskurse für Menschen mit Gewalterfahrungen anzubieten.

SVGB ist für Trainer:innen mit Praxiserfahrung sowie auch für externe Fachpersonen mit einer Tätigkeit im sozialen, psychologischen oder pädagogischen Bereich.

Die neukonzeptionierte Ausbildung beinhaltet vier Module plus eine Hospitanz. Unter dem neuen Ausbildungsteam von Karin Vonwil, Katharina Eisenring und Clarissa Walther konnten 11 Teilnehmende erfolgreich die anspruchsvolle Ausbildung abschliessen.

Believe in yourself powered by Laureus "Sport for good"

Dank eines Förderbeitrags der Laureus Stiftung Schweiz, können wir im Jahr 2025 unser Programm «Believe in yourself» zur Gewaltprävention in Schulen anbieten.



Kämpfen macht Spass – Gewalt nicht

Das Ziel dieses Gewaltpräventionsprojektes ist die Bekämpfung von Gewalt an Mädchen und Sensibilisierung von Jugendlichen für Grenzverletzungen durch Gewaltprävention und Selbstverteidigung im obligatorischen Schulunterricht.

Pallas Kursangebote im Jahr 2024

Total 6'250 Teilnehmende haben einen Pallas Selbstverteidigungskurs besucht. Dies entspricht einem Zuwachs von über 20% gegenüber dem Vorjahr. Es ist augenfällig, dass wir annähernd in allen Kurskategorien eine starke Zunahme verzeichnen.

Grusswort

Ich freue mich, ein Vorwort für den diesjährigen Jahresbericht an Sie zu richten. Es ist mir eine Ehre, Ihnen unsere Arbeit zu präsentieren und unsere Mitglieder zu würdigen.

Der ganze Vorstand sowie das Ausbildungsteam leisten einen beeindruckenden Beitrag, damit wir Pallas stetig weiterentwickeln können. An unserer Weekend Jahressitzung anfangs Jahr und an der Sommersitzung nehmen wir uns den Herausforderungen im Teamwork an. Es sind jeweils Begegnung auf Augenhöhe mit Fairness und Respekt, wobei sehr fokussiert und reflektiert gearbeitet wird. Es macht Freude, Pallas gemeinsam weiterzubringen.

Einen speziellen Dank möchte ich Karin Vonwil, Katharina Eisenring und Clarissa Walther aussprechen, welche im vergangenen Jahr die neukonzeptionierte Spezialausbildung SVGB umgesetzt haben. Die Rückmeldungen waren unglaublich positiv und bestätigen ihr grosses Engagement.

Ein wertschätzendes Dankeschön geht an alle Kursleitenden Pallas Trainer:innen, welche unsere Werte in ihren Kursen nach aussen vertreten. Denn bei Gewaltprävention geht es nicht um Leistung oder um Konkurrenz, nein es ist vor allem ein Miteinander, denn Grenzverletzungen und Gewalt geht uns alle an!

Ich lade Sie nun alle herzlich ein, den vorliegenden Jahresbericht zu lesen und sich von unseren Aktivitäten und Erfolgen inspirieren zu lassen. Ich danke für Ihr Interesse an unserer Arbeit und ihrer Unterstützung.



Romy Bucher
Präsidentin IG Pallas

Das Jahr in Kürze - Rückblicke der einzelnen Ressorts

Ressort Ausbildung

Die neu konzipierte **Spezialausbildung Selbstverteidigung für Gewaltbetroffene (SVGB)** durfte erstmals unter der Leitung von Karin Vonwil, Katharina Eisenring und Clarissa Walther durchgeführt werden. Sie haben eine sehr engagierte Gruppe von 9 Frauen und 2 Männern von September 2024 bis im Januar 2025 unterrichtet. Das Diplom zur Fachperson für Selbstverteidigung mit Gewaltbetroffenen wurde ihnen in Steinhausen/ZG mit einer kleinen Feier überreicht.

Das **Modul Technikvertiefung und TiS/TAR** wurde von Katharina Eisenring und Oliver Hasler am Wochenendkurs 24./25.8.2024 mit 8 Teilnehmenden in Wädenswil ZH durchgeführt. Der Fokus lag auf der Arbeit mit TiS (Trainer im Schutzanzug) und TAR (Trainer in der Angreiferrolle). Diese Trainingsform ist sehr komplex und birgt grosse Risiken zur (Re)traumatisierung, daher ist eine fundierte und gewissenhafte Schulung unabdingbar, damit unsere Qualität sichergestellt werden kann.

Der FK **«Believe in yourself»**, ein Schulprojekt gegen Gewalt für die 1. Sekundarstufe unter der Leitung von Katharina Eisenring, Elena Grebenarov und Clarissa Walther, kann nun von den 14 Teilnehmenden direkt ab Vorlage umgesetzt werden. Diese Unterlagen bieten viel Hintergrundwissen sowie das Anleiten von Kampfspielen mit Jugendlichen, Impulskontrolle, Rollenvorbilder und vieles mehr.

Der FK **1. Liebe – 1. Hiebe** musste leider mangels Anmeldungen abgesagt werden.

Ressort Finanzen

Dank der Einnahmen aus unseren Aus- und Weiterbildungen plus der Zusammenarbeit mit dem SJV konnte der budgetierte hohe Verlust minimiert werden. Auch Spenden von Organisationen zu unserem 30-jährigen Jubiläum trugen dazu bei. So waren wir in der Lage, unsere leitenden Pallas Expertinnen in Rahmen unserer Möglichkeiten, für die Planungs- und Umsetzungsarbeiten der neuen Projekte und für die Spezialausbildung «Selbstverteidigung für Gewaltbetroffene», zu entschädigen.

Ressort Romandie

Unsere Pallas Trainerin Noémie Erard leitet das Ressort Romandie ist aber seit 2024 nicht mehr im Vorstand. Sie arbeitet im Hintergrund und vernetzt die Trainerinnen in der Romandie. So konnte der Event Womens Sport Evasion 23. /24. Juli 2024 in Lausanne an beiden Tagen mit Kursen von Pallas bereichert werden.

Ressort Öffentlichkeitsarbeit

Aktive Gewaltprävention für Trainer:innen vom SJV

Das Projekt **Confidence Coach**, eine Zusammenarbeit mit dem SJV für mehr Ethik und weniger Gewalt im Sport lief im September 2024 an. Bereits wurden an den Standorten Bern, Basel, Lausanne, Bülach und Kreuzlingen Umsetzungen durchgeführt. Die Teilnehmer:innen waren mit viel Engagement dabei und hatten Spass bei den Spielen und Übungen. Kritische Fragen und spannende Diskussionen rund um Leiterpersönlichkeit, Grenzverletzungen, Prävention und Vorgehen bei Ernstfallsituationen belebten die Kurse. Sie bewerteten die Tagesausbildung als bereichernd, kurzweilig, interessant, wertvoll und anregend.

Die Fördervereinbarung mit der Laureus Stiftung Schweiz fürs Jahr 2025 konnte abgeschlossen werden.

Pallas war auch im 2024 aktiv an der Kampagne **16 Tage gegen Gewalt an Frauen** beteiligt. Trainerinnen aus diversen Schweizer Städten veranstalteten Schnupperkurse mit insgesamt **123 Teilnehmenden**.

Pallas- Medien

Die ausführlichen Berichte über alle Veranstaltungen und Medienberichterstattungen finden Sie auf <http://www.pallas.ch/aktuell.html>

Ressort Interna

Mitgliederzahlen per 01.01.2025:

71 aktive Pallas Trainer:innen, 47 Passivmitglieder und 6 Männer im Schutzanzug (TiS)
Dazu kommen 5 Verbände und 16 Organisationen, die sich mit der IG Pallas identifizieren.

4 Eintritte A-Mitglieder im 2024: - [Ruby's Selbstverteidigung, Bern](#)
 - [SelbstWerts, Zürich](#)
 - [SUN WU Gongfu Switzerland](#)
 - [Mut im Kopf, Rotkreuz](#)

1 Austritt A-Mitglied im 2024: - Judo Club Uster

Wir sind dankbar für alle Verbände und Organisationen, die unsere Arbeit unterstützen.

30 Jahre Pallas Jubiläum

Schön, dass wir unser 30-jähriges Jubiläum zusammen in Freiburg feiern konnten! Mit der Organisation «MILLE SEPT SANS» welche sich im Bereich Belästigungen im öffentlichen Raum und Zivilcourage in der Region Freiburg einsetzt, kamen wir in den Genuss einer Schulung. Danach gab es einen Apéro und Zeit sich auszutauschen und in Erinnerungen zu schwelgen.



Sekretariat & Website

Zu den allgemeinen Administrationsarbeiten erzielte das Sekretariat mit gut ausgearbeiteten Anträgen an Kantone und Stiftungen, dass Pallas Unterstützungsgelder zugesprochen wurde. Zudem hat das Sekretariat massgeblich an der Umsetzung von **Confidence Coach** mit dem SJV und der Zusammenarbeit mit Laureus Stiftung Schweiz für das Projekt **Believe in yourself** beigetragen und eng mit der Projektverantwortlichen Katharina Eisenring zusammengearbeitet.

Unsere Website ist stets auf dem neuesten Stand mit den aktuellen Kursangeboten und den Aus- und Weiterbildungen. Im Intranet finden unsere Trainer:innen interne Infos, Unterrichtsmaterial und Technikvideos.

Statistiken

Die Kurs-Statistik zeigt wieder einen Zuwachs gegenüber dem Jahr 2023. Wir sind stolz, dass wir insgesamt 6'250 Teilnehmende in unseren SV-Kursen unterrichteten und damit einen Zuwachs von über 20% erreicht haben.

Es ist augenfällig, dass wir annähernd in allen Kurskategorien eine starke Zunahme verzeichnen.

Mit unserem neuen Gewaltprävention Schulprojekt für Jugendliche welches im Jahr 2025 startet, wird es somit nochmals einen Schub geben, denn diese Workshops sind sehr gefragt und erfreuen sich zunehmender Beliebtheit.

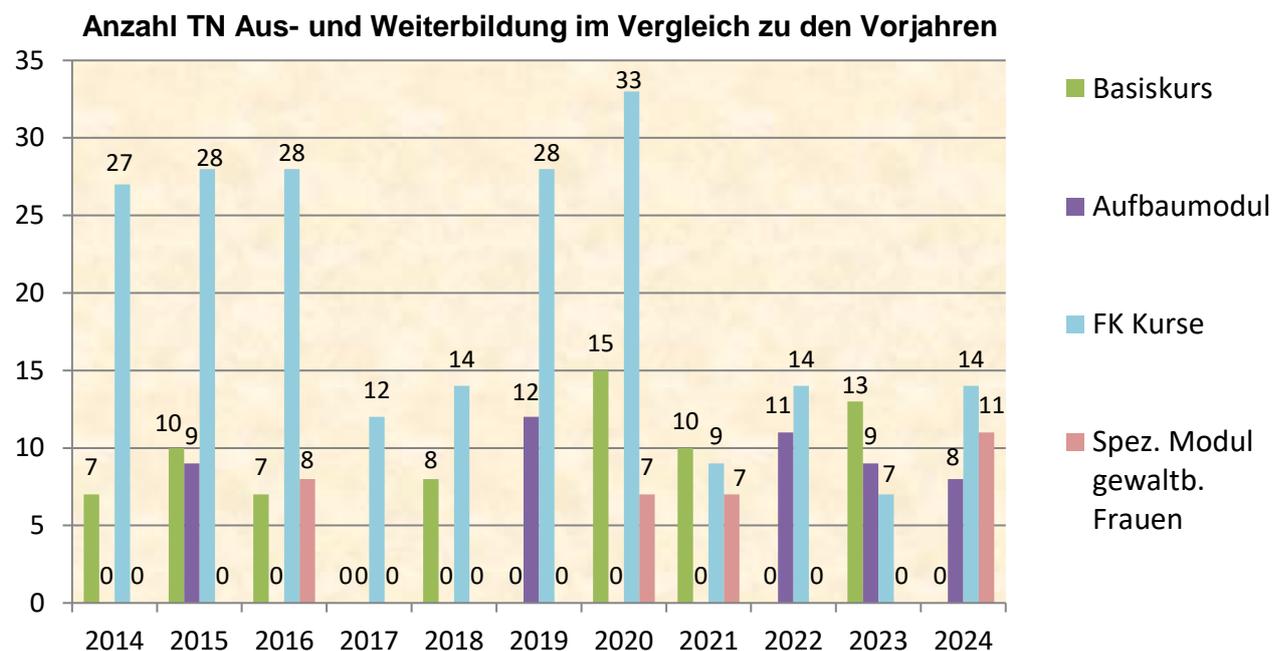
Die Zufriedenheit unserer Teilnehmenden und ihre Anregungen sind uns sehr wichtig. Die Rückmeldungen der Kursevaluationen beziehen wir in unsere Weiterentwicklungen mit ein.

Anzahl Teilnehmende an Aus- und Weiterbildungen im Vergleich zu den Vorjahren

| Aus- und Weiterbildungen | 2014 | 2015 | 2016 | 2017 | 2018 | 2019 | 2020 | 2021 | 2022 | 2023 | 2024 |
|--------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| Basiskurs | 7 | 10 | 7 | 0 | 8 | 0 | 15 | 10 | 0 | 13 | 0 |
| Aufbaumodul | 0 | 9 | 0 | 0 | 0 | 12 | 0 | 0 | 11 | 9 | 8 |
| FK Kurse | 27 | 28 | 28 | 12 | 14 | 28 | 33 | 9 | 14 | 7 | 14 |
| Spez. Modul gewaltbetr. Frauen | 0 | 0 | 8 | 0 | 0 | 0 | 7 | 7 | 0 | 0 | 11 |
| Total TN | 34 | 47 | 43 | 12 | 22 | 40 | 55 | 26 | 25 | 29 | 33 |

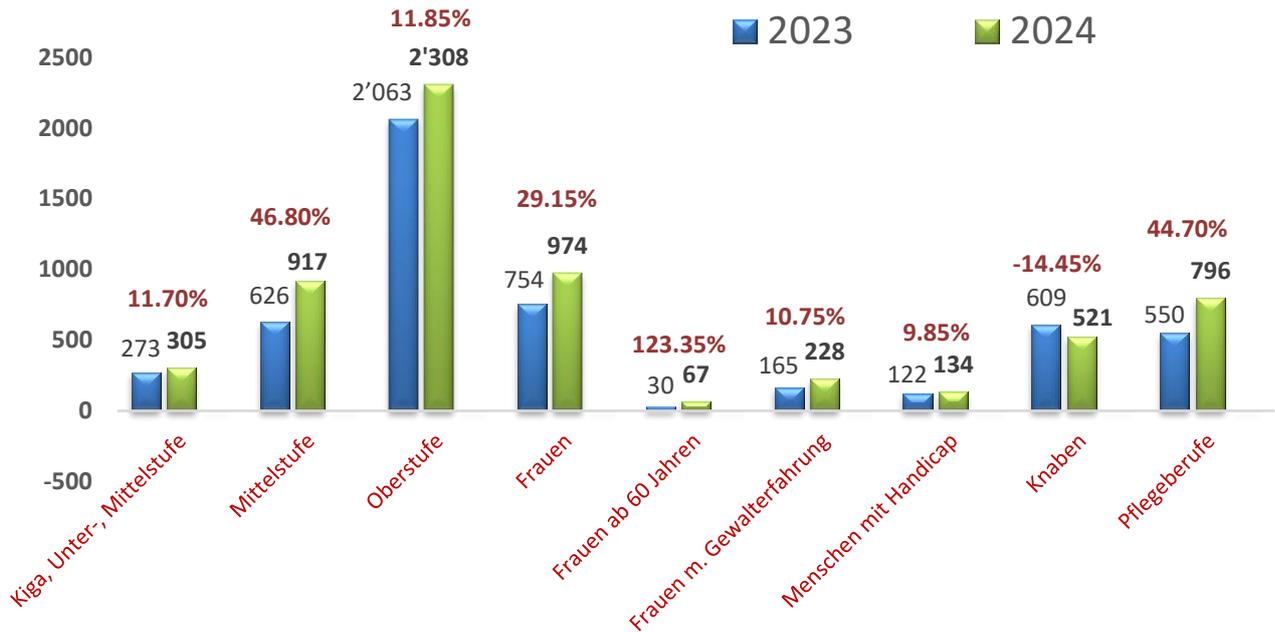
Anmerkung:

Die Basisausbildung wird alternierend mit der Spezialausbildung nur noch alle 2 Jahre angeboten.

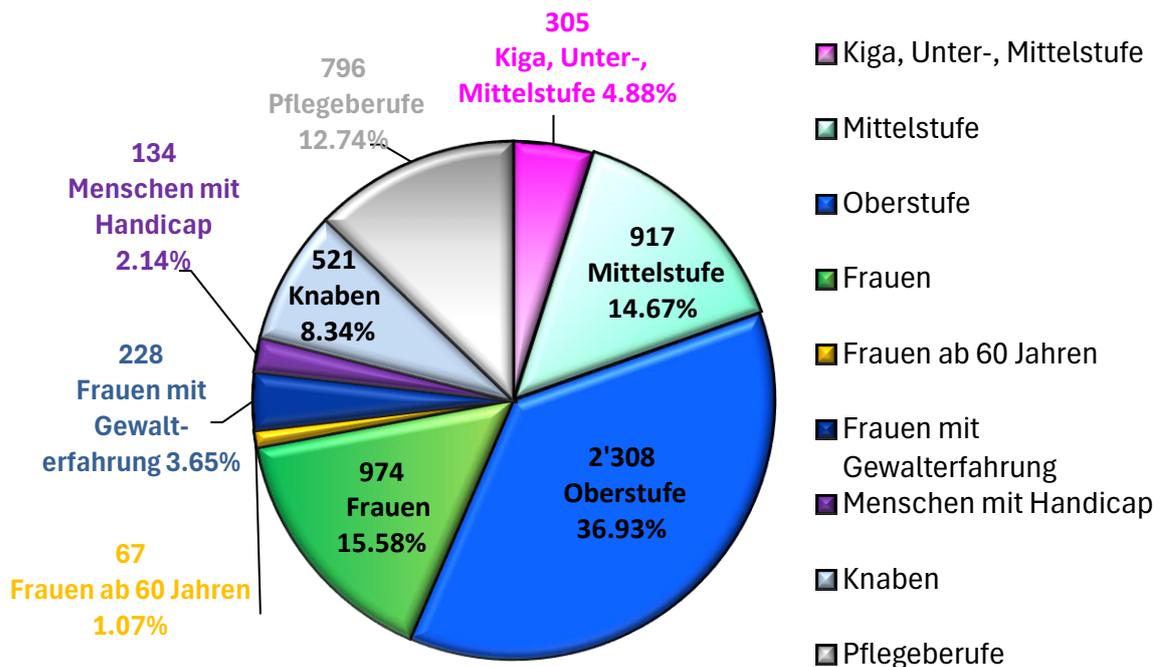


Übersicht der Total 6'250 Kursteilnehmenden im Vergleich zum Vorjahr

| | | | |
|-----------------------------|--------|-------------------|---------|
| Total Teilnehmende im 2023: | 5'192 | Total Kurse 2023: | 335 |
| Total Teilnehmende im 2024: | 6'250 | Total Kurse 2024: | 403 |
| Veränderung in % | +20.3% | Veränderung in % | +20.,3% |



Anteil der Kurskategorien



Jahresrechnung 2024

Bilanz 2024 mit Vorjahr

| | Aktiven 2024 | Passiven 2024 | Vorjahr 2023 |
|---------------------------|-------------------------|--------------------------|-------------------------|
| Kasse | 465.45 | | 37.55 |
| Postkonto | 11'483.55 | | 18'930.85 |
| Warenbestand | 4'329.53 | | 4'152.64 |
| Transitorische Aktiven | 5'598.00 | | 262.95 |
| | | | |
| Kreditoren | | | |
| Subventionen der Stadt ZH | | | -3'490.00 |
| Vereinsvermögen | | 18'126.49 | 16'831.30 |
| Transitorische Passiven | | 694.45 | 417.50 |
| Rückstellungen | | 5'930.00 | 8'330.00 |
| Summen | 21'876.53 | 24'70.94 | |
| <i>Verlust / Gewinn</i> | | 2'874.41 | 1'295.19 |
| Total | 21'876.53 | 21'876.53 | |

Erfolgsrechnung mit Budget 2025

| | Budget 2024 | Rechnung 2024 | Budget 2025 |
|----------------------------------|--------------------|----------------------|--------------------|
| Ertrag | | | |
| Aktivmitglieder | -7'950.00 | -7'950.00 | -8'100.00 |
| Passivmitglieder | -2'000.00 | -1'746.25 | -1'500.00 |
| TiS | -200.00 | -200.00 | -300.00 |
| Partner u. Verbände | -5'600.00 | -5'800.00 | -5'600.00 |
| Kurswesen BK/FK/Modul | -20'000.00 | -23'374.55 | -19'500.00 |
| Ertrag Projekte | -15'000.00 | -15'900.00 | -14'000.00 |
| Kursvermittlung Sekretariat | -500.00 | -400.00 | -500.00 |
| Spenden | -3'500.00 | 2'385.50 | -2'500.00 |
| Spenden Leitungsteam | -300.00 | -405.40 | -300.00 |
| Spenden Trainerinnen | -150.00 | -160.00 | -150.00 |
| Spende ZJV | -1'500.00 | -1'500.00 | -1'500.00 |
| Materialverkauf | -2'500.00 | -2'373.25 | -2'500.00 |
| sonstiger Ertrag aus Fundraising | -4'000.00 | -3'000.00 | -21'250.00 |
| Summe Ertrag | -63'200.00 | -65'194.95 | -77'700.00 |

| Aufwand | Budget 2024 | Rechnung 2024 | Budget 2025 |
|-----------------------------|--------------------|----------------------|--------------------|
| Sekretariat Personalaufwand | 21'300.00 | 21'300.00 | 21'300.00 |
| Entschädigung Präsidium | 2'000.00 | 1'971.45 | 2'000.00 |
| Sozialleistungen | 4'500.00 | 4'519.70 | 4'500.00 |
| BVG AXA Stiftung | 3'500.00 | 3'270.90 | 3'820.00 |
| Spesen Leitung/Sitzung/Raum | 7'000.00 | 5'450.45 | 7'000.00 |
| Aufwand Projekte | 12'000.00 | 6'094.20 | 6'000.00 |
| Ressort Ausbildung | 5'000.00 | 5'541.60 | 5'000.00 |
| Ressort Finanzen | 200.00 | 206.30 | 200.00 |
| Website/Support | 800.00 | 844.60 | 800.00 |
| Ressort Romandie | 500.00 | 339.00 | 500.00 |
| Ressort Öffentl.-Arbeit | 1'600.00 | 1'550.50 | 1'600.00 |
| Ressort Interna | 200.00 | 200.00 | 200.00 |
| Büromaterial/PC/Büromiete | 3'000.00 | 2'465.40 | 3'000.00 |
| Post + Telefonspesen | 250.00 | 194.40 | 250.00 |
| Kurswesen | 11'900.00 | 10'999.30 | 17'000.00 |
| Materialeinkauf | 1'500.00 | 1'579.46 | 3'000.00 |
| Beiträge | 480.00 | 480.00 | 480.00 |
| Versicherungen | 100.00 | 100.00 | 100.00 |
| Sonstiger Aufwand | 500.00 | 962.10 | 500.00 |
| Summe Aufwand | 76'330.00 | 68'069.36 | 77'250.00 |
| <i>Summe Ertrag</i> | -63'200.00 | -65'194.95 | -77'700.00 |
| Verlust / Gewinn | -13'130.00 | -2'874.10 | 450.00 |

Kommentar zu Jahresrechnung 2024

Der budgetierte hohe Verlust konnte minimiert werden, dank der Einnahmen aus unseren Aus- und Weiterbildungen plus der Zusammenarbeit mit dem SJV. Einen Teil der Rückstellungen mussten für die SVGB Ausbildung und den Supportaufwand für die Technikvideos auf unsere Website aufgelöst werden. Die Jahresrechnung 2024 geht somit mit einem Verlust von Fr. 2'874.10 zu buche.

Gerne möchte ich mich an dieser Stelle bei Annette Loosli für ihre wertvolle Hilfe als Finanzberaterin und ebenfalls den langjährigen Revisorinnen Silvia Lampir und Désirée Gilg herzlich bedanken.

Kommentar zu Budget 2025

- Spesen Leitung/Sitzung/Raum bleibt gleich, da wir weitere Pallas Trainer:innen ins Ausbildungskader aufnehmen.
- Im Aufwand Kurswesen sind noch Auszahlungen für das 4. Modul der SVGB-Ausbildung fällig.
- Per Fundraising wurde bereits eine grosszügige Spende einer Stiftung gesprochen.
- Die restlichen Rückstellungen betragen Fr. 5'930.-.

Ausblick 2025

Das Ausbildungskader wird neu von unsere Pallas Trainerin Monika Bucher unterstützt.

Die Basisausbildung zur Pallas Trainerin / Pallas Assistenz-Trainer ist fast ausgebucht und wird im Juni 2025 starten.

Das Gewaltpräventions-Schulprojekt in Zusammenarbeit mit der Laureus Stiftung Schweiz startet im März mit der ersten Phase an 6 Klassen im Kanton Zürich.

Das Fundraising bleibt auch im Jahr 2025 im Fokus des Sekretariats. Weitere Gesuche sollen eingereicht werden.

Öffentliche Auftritte am FemBazar vom März 2025 und an den 16 Tage Gewalt an Frauen im Dezember 2025 sind für die Sichtbarkeit von Pallas und unseren Aus- und Weiterbildungen von grosser Wichtigkeit.

Revisorenbericht

Siehe nächste Seite

pallas

Schweizerische Interessengemeinschaft
Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen

Zürich, 19. März 2024

Revision der Jahresrechnung 2024

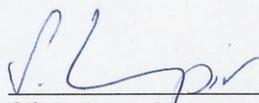
Liebe Pallas Mitglieder

Als ordentlich gewählte und beauftragte Revisorinnen haben wir gemäss Statuten, die auf den 31. Dezember 2024 abgeschlossene Jahresrechnung (Bilanz und Erfolgsrechnung) der Interessengemeinschaft (IG) Pallas geprüft.

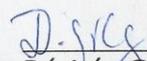
Der ausgewiesene Saldo des Postkontos von Fr. 11'483.55 stimmt mit dem Postauszug vom 31.12.2023 überein. Die Erfolgsrechnung vom 01.01.2024 – 31.12.2024 der IG Pallas schliesst mit einem Verlust von Fr. 2'874.41 ab.

Auf Grund der Ergebnisse unserer Prüfung vom 19. März 2025 empfehlen wir, die vorliegende Jahresrechnung, mit dem besten Dank an die Kassiererin für die Führung der Buchhaltung, an der Delegiertenversammlung vom 28. März 2025 zu genehmigen und Romy Bucher Decharge zu erteilen.

Die Revisorin



Silvia Lampir



Désirée Gilg