

pallas

Selbstverteidigung ♀ Autodéfense

Schweizerische Interessengemeinschaft
Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen

Jahresbericht

2025

Jahresbericht 2025

Ruswil, März 2026

Pallas Kurse für Gewaltprävention

Pallas ist der zweite Name der griechischen Göttin Athene. Ihre weitreichenden Kräfte betreffen vor allem den Schutz des bürgerlichen Lebens. Was früher schon Schutz brauchte, ist auch heute nach wie vor schutzbedürftig. Denn Übergriffe und Gewaltstraftaten nehmen leider weiter zu. Entsprechend hoch war die Nachfrage nach unseren Kursangeboten für Selbstverteidigung und Selbstbehauptung.

Im Geschäftsjahr 2025 konnten wir Dank Partnerschaften und grosszügigen Spenden unsere Projekte weiter durchführen.

Mit einer bewussten Kostenkontrolle haben wir sichergestellt, dass unsere Ressourcen gezielt dort ankommen, wo sie gebraucht werden. Die Rechnung 2025 schliesst mit einem Ertragsüberschuss ab. Dieser Gewinn ist für uns ein solides Fundament und wir können unsere Angebote weiterhin in hoher Qualität und mit vollem Engagement anbieten.

Pallas Ausbildungen

Ermöglicht, geleitet und weiterentwickelt werden unsere fundierten Pallas Ausbildungen vom Ausbildungskader. Mit Erfolg konnten im Januar 2025 elf Teilnehmende das 4. Modul unserer Spezialausbildung SVGB (Selbstverteidigungskurse für Menschen mit Gewalterfahrungen) abschliessen.

In unserer Basisausbildung BA25 bildeten wir zwölf neue Pallas Trainerinnen resp. Pallas Assistenz-Trainer aus.

Umstrukturierung im Pallas Kader

Fünf neue Pallas Trainer:innen konnten für das Ausbildungskader aufgenommen werden. Mit der Erweiterung des Kadern schaffen wir eine gute Balance, um Belastungen und Ressourcen langfristig in einem gesunden Gleichgewicht zu halten.

Believe in yourself powered by Laureus "Sport for good"

Dank des Förderbeitrags der Laureus Stiftung Schweiz, konnten wir im Jahr 2025 unser Gewaltpräventionsprojekt «Believe in yourself» mit zehn Schulklassen durchführen.



Auch hier steigt die Nachfrage der Schulen dank der durchwegs positiven Rückmeldungen der Schüler:innen und Lehrpersonen.

Die Fachstelle Gewaltprävention der Stadt Zürich hat unser Projekt in die Auswahl der „Best Practice“ Beispiele aufgenommen.

Pallas Kursangebote im Jahr 2025

Total 7'074 Teilnehmende haben einen Pallas Selbstverteidigungskurs besucht. Dies entspricht einem Zuwachs von über 13% gegenüber dem Vorjahr.

Grusswort

Mit Freude gebe ich Ihnen einen Einblick in das erfolgreiche Pallasjahr 2025 mit den wichtigsten Entwicklungen und Erfolge.

Wir freuen uns ausserordentlich, dass wir fünf neue Pallas Trainer:innen in unser Ausbildungskader aufnehmen konnten. Mit Monika Bucher, Ruby Wildhaber, Silena Medici, Elisa Umiker und Patrick Packes haben wir ein junges und top motiviertes Team. Sie leisten bereits jetzt schon einen beeindruckenden Beitrag, damit wir gemeinsam Pallas stetig weiterentwickeln können. Mit der Erweiterung des Kaders schaffen wir bessere Voraussetzungen, um Belastungen und Ressourcen langfristig in einem gesunden Gleichgewicht zu halten.

Mit einem weinenden Auge blicken wir bereits auf den Kaderaustritt von Karin Vonwil per DV 2026. Als Leiterin des Ressorts Ausbildung führte und prägte sie über viele Jahre hinweg unsere Aus- und Weiterbildungen maßgeblich. Mit Weitblick für die Zukunft von Pallas konnten wir ihre Nachfolgerinnen bereits an der Sommer-Arbeitstag-Sitzung 2025 wählen. Unsere beiden langjährigen Kadermitglieder übernehmen im Team das Ressort Ausbildung: Katharina Eisenring ist für die Basisausbildung (BA) verantwortlich und Clarissa Walther für die Spezialausbildung „Selbstverteidigung für Gewaltbetroffene“ SVGB.

Last but not least gilt ein besonders wertschätzender Dank allen Pallas Trainer:innen und TiS-Männern für ihren grossen Einsatz im vergangenen Jahr. Sie vermitteln unsere Grundwerte in ihren Kursen engagiert und lebendig nach außen. Ebenfalls danken wir unseren Mitgliederorganisationen, Partner:innen und Sponsor:innen herzlich für ihr Vertrauen und die gute Zusammenarbeit. Mit ihrer kontinuierlichen Unterstützung tragen sie wesentlich zur Bekanntheit von Pallas bei.

Ich lade Sie herzlich ein, im vorliegenden Jahresbericht Einblicke in unsere Maßnahmen zur Verhinderung körperlicher, psychischer und verbaler Gewalt zu gewinnen. Ich danke für Ihr Interesse an unserer Arbeit und Ihre Unterstützung.



Romy Bucher
Präsidentin IG Pallas

Das Jahr in Kürze - Rückblicke der einzelnen Ressorts

Ressort Ausbildung

Der Basiskurs zur Pallas Trainerin oder Pallas Assistenz-Trainer vom Juni – Oktober 2025

Bereits im Einstiegs-Workshop vom Juni 2025 zeigten sich zehn Frauen und zwei Männer als ausgesprochen motiviert, engagiert und dynamisch. So starteten sie ihre Lernreise der Pallas Basisausbildung gemeinsam in Steinhausen. Die Basisausbildung (BA) umfasst 48 Stunden Präsenzunterricht und ca. 12 Stunden Selbststudium. Der Unterrichtsinhalt wird in einem Workshop und in drei Modulen vermittelt.

Nach drei abgeschlossenen Modulen und bestandener Lehrprüfung wurde die Diplomierung auf den Pallas Power Tag im März 2026 angesetzt.

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

Die nächste Basisausbildung wird im Frühsommer 2027 starten.

Leider konnte sowohl der FK „Eltern-Kinder-Kurse“ als auch der FK „SVGB - Vertiefe dein Wissen und stärke deine Resilienz“ mangels Anmeldungen nicht durchgeführt werden.

Ressort Finanzen

Dank einer grosszügigen Stiftungsspende sowie der Einnahmen aus unseren Aus- und Weiterbildungsangeboten konnte der ursprünglich budgetierte Verlust in einen positiven Jahresabschluss umgewandelt werden. Zusätzlich trugen auch die Kooperationen mit der Laureus Stiftung Schweiz und dem SJV zu diesem erfreulichen Ergebnis bei.

Besonders freuen wir uns über die weiterführende Fördervereinbarung der Laureus Stiftung Schweiz für weitere zwei Jahre. Diese Förderzusage bildet eine wichtige Grundlage für die Fortführung und Weiterentwicklung unseres Gewaltpräventionsprojekts «Believe in yourself». Zugleich verfolgen wir das Ziel einer nachhaltigen Zusammenarbeit mit bestehenden und neuen Partner:innen und setzen auch künftig auf die wertvolle Unterstützung zusätzlicher Stiftungen.

Ressort Romandie

Unsere Pallas Trainerin Noémie Erard leitet nach wie vor das Ressort Romandie arbeitet aber im Hintergrund, da sie seit einem Jahr nicht mehr im Vorstand ist. Sie vernetzt die Trainerinnen in der Romandie. So konnte unsere Pallas Expertin Patricia Maisch an der Womens Sport Evasion vom 22.6.2025 in Lausanne einige Workshops durchführen.

Ressort Öffentlichkeitsarbeit

Benefizkino »Hallo Betty« am 24.11.25 in Rapperswil



Der Soroptimistinnen Club Rapperswil organisierte zugunsten der IG Pallas ein Benefizkino mit dem Film »Hallo Betty«.

Im anschliessenden Referat zur Arbeit von Pallas in der Gewaltprävention stellte Katharina Eisenring unsere Schwerpunkte gegen Gewalt an Frauen und Kinder lebendig, kompetent und sehr authentisch vor. Mithilfe einer klar strukturierten Präsentation gelang es ihr, in kurzer Zeit die Aufmerksamkeit des Publikums zu gewinnen und zentrale Inhalte auf eine natürliche und überzeugende Weise zu vermitteln. Zum Abschluss des Anlasses durften Katharina und

Simone Reusser einen Check über den grosszügigen Betrag von Fr. 18'000 entgegennehmen.

Laureus »Sport for Good Day«

Sommer, Sonne, Seeufer - eine bessere Szenerie hätte sich Katharina Eisenring für ihre Einladung zum Sport for Good Day als Projektleiterin von „Believe in yourself“ kaum wünschen können. Zu später Stunde verkündete Laureus-Geschäftsführer Martin Wittwer stolz und happy, dass dieser exklusive Abend für unser Schulprojekt „BiY“ einen stolzen Spendenbetrag einbrachte.

Unser Gewaltpräventions-Schulprojekt für Jugendliche ist sehr gefragt und erfreuen sich zunehmender Beliebtheit.

Aktive Gewaltprävention für Trainer:innen vom SJV

Die Zusammenarbeit mit dem SJV im Rahmen des Projekts **Confidence Coach - für mehr Ethik und weniger Gewalt im Sport-**, konnte im Jahr 2025 nochmals an drei Standorten (Bülach, Kreuzlingen und Bern) durchgeführt werden.

Künftig wird Pallas die Umsetzung des Confidence Coach verbandsoffen anbieten. Das heisst, es dürfen sich alle Menschen aus verschiedenen Kampfkünsten übers Pallas Sekretariat anmelden.

Pallas war auch im Jahr 2025 aktiv an der Kampagne **16 Tage gegen Gewalt an Frauen** beteiligt. Trainerinnen aus diversen Schweizer Orten und Städten veranstalteten Schnupperkurse mit insgesamt **über 250 Teilnehmerinnen**. Das grosse Interesse unterstreicht, wie stark das Bedürfnis nach Sicherheit und Selbstbehauptung ist.

Wir waren dabei - beim **Frauenstreik am 14.6.2025** in Zürich mit einer kleinen Gruppe Frauen und gut sichtbarem Pallas Banner, um auf unser Anliegen nach weniger Gewalt aufmerksam zu machen.

Pallas- Medien

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

Ressort Interna

Mitgliederzahlen per 01.01.2026:

70 aktive Pallas Trainer:innen, 2 Ehrenmitglieder, 46 Passivmitglieder, 6 Trainer im Schutzanzug (TiS), 5 Verbände und 17 Organisationen

Mutationen im Jahr 2025:

Eintritt Aktivmitglied: Renata Schiess, Zürich

Austritt Aktivmitglied: Marijn De Koning, Bassersdorf
Rosy Arnet, Rickenbach

Wechsel von Aktiv auf Passiv: Karin Werren, Oberönz
Iris Bodenmann, Rorschach

3 Eintritt Passiv / 4 Austritt Passiv

Eintritt A-Mitglied: Ikigaido Karate Fällanden, Stephan Rickauer
Austritt A-Mitglied: Budokan Zürich, Gerry Tschertter

Wir sind allen Mitgliedern dankbar, die sich für unsere Arbeit engagieren.

Sekretariat & Website

Über das Kontaktformular unserer Homepage erreichen uns zunehmend Kursanfragen. Dies ist sicherlich auch den gut betreuten sozialen Netzwerken wie Instagram und LinkedIn zu verdanken. Zudem trägt die Mund-zu-Mund-Propaganda unserer zufriedenen Kursteilnehmenden wesentlich dazu bei. Neben den allgemeinen Administrationsarbeiten, der Mitgliederbetreuung und dem Fundraising ist das Sekretariat stets gut ausgelastet.

Die aktuellen Kursangebote sowie die Aus- und Weiterbildungen werden auf unserer Website laufend aktualisiert. Weitere Technikvideos für unsere Trainer:innen im internen Bereich werden folgen.

Statistiken

Die Kursstatistik zeigt auch im Jahr 2025 eine positive Entwicklung. Insgesamt **7'074 Teilnehmende** nahmen an unseren SV-Kursen teil – ein **Zuwachs von über 13%** gegenüber dem Jahr 2024.

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

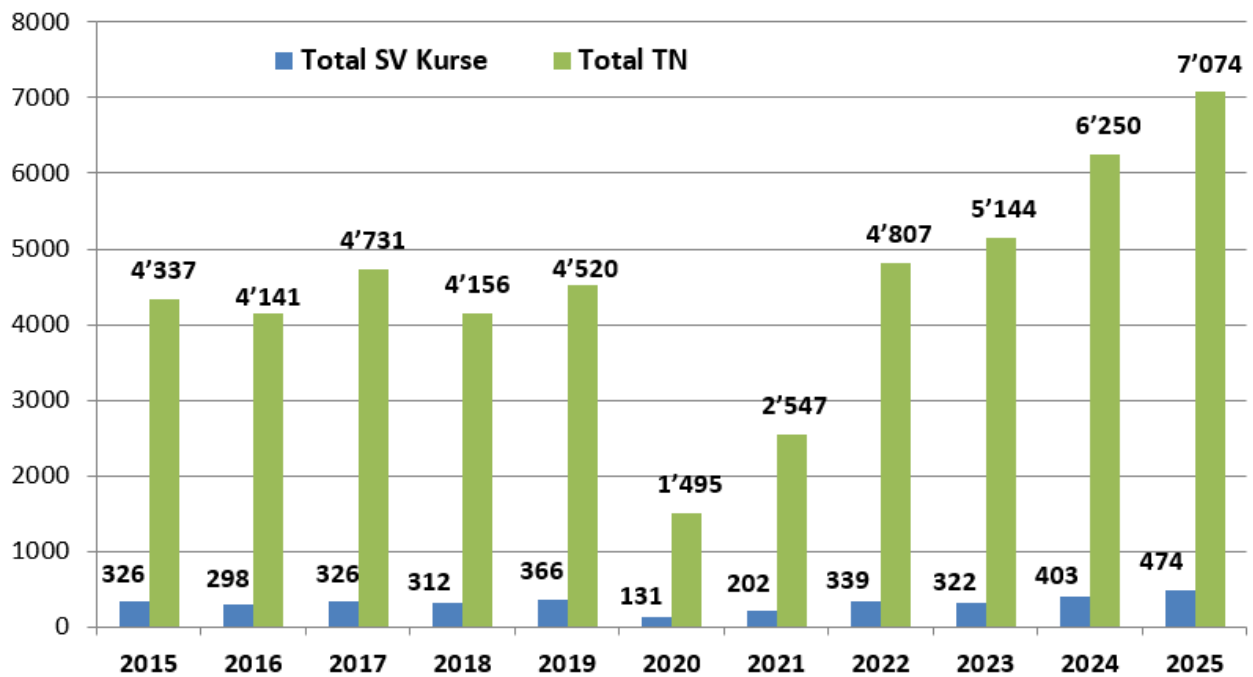
Anzahl Teilnehmende an Aus- und Weiterbildungen im Vergleich zu den Vorjahren

Aus- und Weiterbildungen	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024	2025
Basiskurs	10	7	0	8	0	15	10	0	13	0	12
Aufbaumodul	9	0	0	0	12	0	0	11	9	8	0
FK Kurse	28	28	12	14	28	33	9	14	7	14	0
Spez. Ausbildung SVGB	0	8	0	0	0	7	7	0	0	11	0
Total TN	47	43	12	22	40	55	26	25	29	33	12

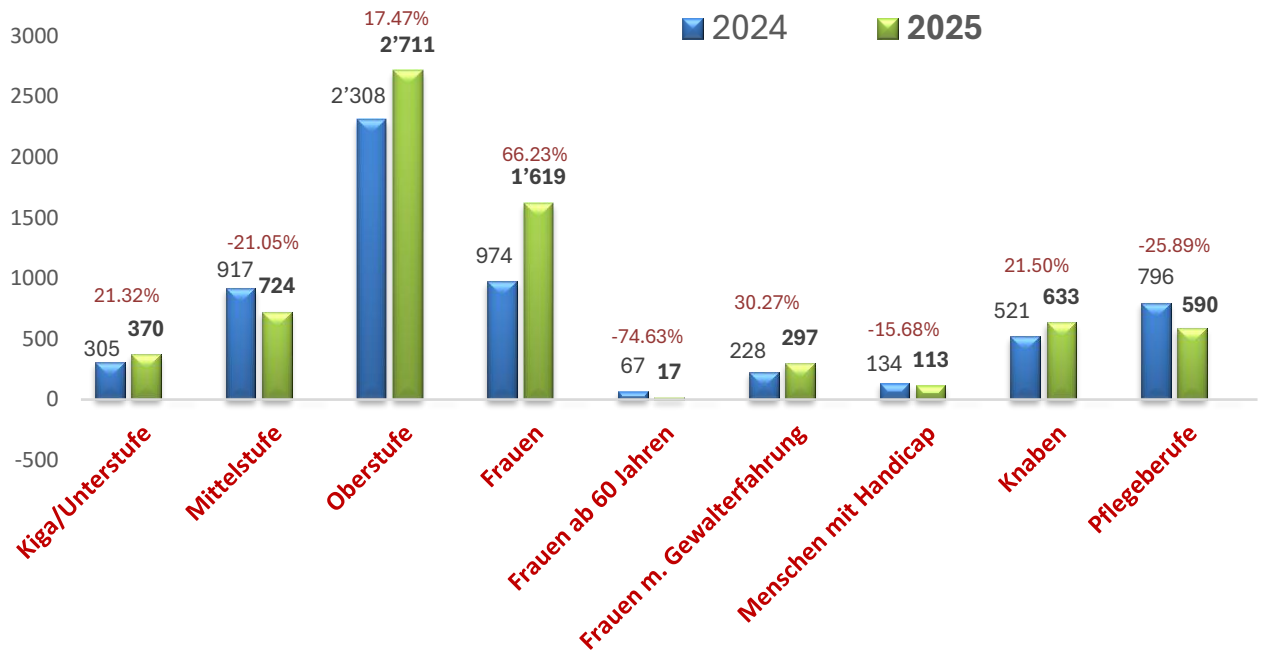
Anmerkung: Aufgrund der Umstrukturierung im Ausbildungskader war es uns nicht möglich, zusätzliche Weiterbildungen anzubieten.

Übersicht der Kursteilnehmenden im Vergleich zum Vorjahr

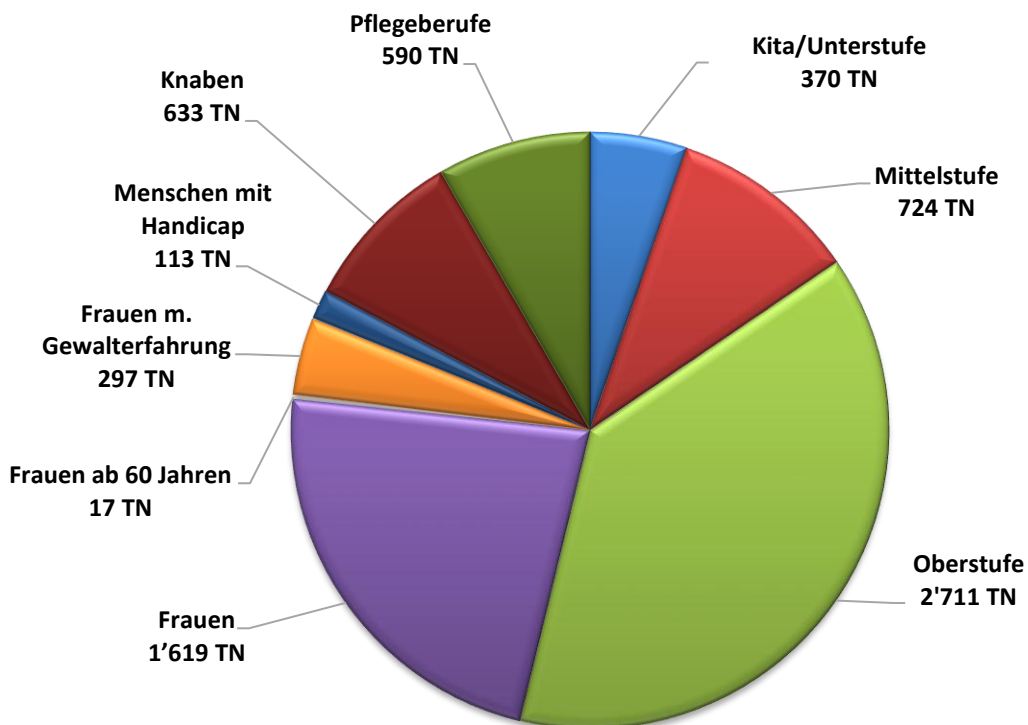
Total Teilnehmende im 2024:	6'250	Total Kurse 2024:	403
Total Teilnehmende im 2025:	7'047	Total Kurse 2025:	474
Veränderung in %	+13.19%	Veränderung in %	+17.62%



Übersicht der Teilnehmenden nach Kurskategorien im Vergleich zum Vorjahr



Kreisdiagramm der Kurskategorien 2025



Jahresrechnung 2025

Bilanz 2025 mit Vorjahr

	Aktiven 2025	Passiven 2025	Vorjahr 2024
Kasse	283.35		465.45
Postkonto	36'374.92		11'483.55
Warenbestand	5'308.47		4'329.53
Transitorische Aktiven	211.55		5'598.00
Total Aktiven	42'178.29		21'876.53
Kreditoren			
Subventionen der Stadt ZH		-3'390.00	
Vereinsvermögen		15'252.08	18'126.49
Transitorische Passiven		5'150.00	694.45
Rückstellungen		16'930.00	5'930.00
Total Passiven		33'942.08	24'750.94
<i>Verlust / Gewinn</i>		8'236.21	2'874.41
<i>Total</i>	42'178.29	42'178.29	27'625.35

Erfolgsrechnung mit Budget 2026

ERTRAG	Budget 2025	Rechnung 2025	Budget 2026
Aktivmitglieder	-8'100.00	-7'900.20	-7'800.00
Passivmitglieder	-1'500.00	-1'747.50	-1'750.00
TiS	-300.00	-250.00	-400.00
Partner u. Verbände	-5'600.00	-5'800.00	-5'800.00
Kurswesen BK/FK/Modul	-19'500.00	-30'143.60	-6'000.00
Ertrag Projekte	-14'000.00	-20'800.00	-50'000.00
Kursvermittlung Sekretariat	-500.00	-1'140.00	-1'300.00
Spenden	-2'500.00	-1'568.75	-1'500.00
Spenden Leitungsteam	-300.00	-521.10	-400.00
Spenden Trainerinnen	-150.00	-450.00	-300.00
Spende ZJV	-1'500.00	-1'500.00	-1'500.00
Materialverkauf	-2'500.00	-2'401.25	-2'500.00
sonstiger Ertrag aus Fundraising	-21'250.00	-10'250.00	-18'000.00
Summe Ertrag	-77'700.00	-84'472.40	-97'250.00

AUFWAND	Budget 2025	Rechnung 2025	Budget 2026
Sekretariat Personalaufwand	21'300.00	21'300.00	21'300.00
Entschädigung Präsidium	2'000.00	1'587.15	2'000.00
Sozialleistungen	4'500.00	4'328.65	4'400.00
BVG AXA Stiftung	3'820.00	3'676.45	3'700.00
NBUV und UVG Mobiliar	0	242.95	260.00
Spesen Leitung/Sitzung/Raum	7'000.00	6'228.65	7'000.00
Aufwand Projekte	6'000.00	4'800.00	35'500.00
Ressort Ausbildung	5'000.00	4'347.05	5'000.00
Ressort Finanzen	200.00	126.50	200.00
Website/Support	800.00	965.55	1'000.00
Ressort Romandie	500.00	187.00	300.00
Ressort Öffentl.-Arbeit	1'600.00	1'149.50	1'200.00
Ressort Interna	200.00	100.00	200.00
Büromaterial/PC/Büromiete	3'000.00	2'584.90	3'000.00
Post + Telefonspesen	250.00	211.29	250.00
Kurswesen	17'000.00	22'369.20	2'000.00
Materialeinkauf	3'000.00	1'421.35	4'000.00
Beiträge	480.00	480.00	480.00
Versicherungen	100.00	0	100.00
Sonstiger Aufwand	500.00	130.00	1'000.00
Summe Aufwand	77'250.00	76'236.19	92'890.00
<i>Summe Ertrag</i>	<i>-77'700.00</i>	<i>-84'472.40</i>	<i>-97'250.00</i>
Verlust / Gewinn	450.00	8'236.21	4'360.00

Kommentar zu Jahresrechnung 2025

Der budgetierte kleine Gewinn konnte dank den Einnahmen aus unseren Ausbildungen sowie aus den Partnerschaften erhöht werden. Erneut wurden Rückstellungen für die Kaderausbildung sowie für Website und Vimeo-Videos gebildet.

Sowohl beim Aufwand als auch beim Ertrag im Kurswesen ist eine positive Budgetdifferenz ersichtlich, da die Einnahmen und der Aufwand des 4. Moduls der SVGB-Ausbildung 2024 ins Buchungsjahr 2025 fielen.

Die Jahresrechnung 2025 schliesst somit mit einem Gewinn von Fr. 8'236.21 ab.

Wir danken unserer Pallas Trainerin Annette Loosli für die wertvolle Unterstützung als Finanzberaterin und auch den beiden langjährigen Revisorinnen Silvia Lampir und Désirée Gilg herzlich.

Kommentar zum Budget 2026

- Im Projektertrag sind die gesprochenen Fördergelder von der Laureus Stiftung und der Ernst Göhner Stiftung für das Schulprojekt «Believe in yourself»
- Im Fundraising wurde bereits die grosszügige Spende vom Soroptimist International Club Rapperswil-Jona berücksichtigt.
- Materialeinkauf wurde erhöht, da wir neue Pallas Jacken bestellen.
- Im Aufwand/Ertrag Kurswesen ist der abgesagte BA26 bereits berücksichtigt
- Der Aufwand für EDV/Support ist lediglich mit Fr. 1'000.– budgetiert, da bereits im Jahr 2025 Rückstellungen für die Vimeo-Technikvideos gebildet wurden.

Ausblick 2026

- Pallas bietet im Jahr 2026 drei Fortbildungskurse sowie das Technik Modul an.
- Das Gewaltpräventions-Schulprojekt startet im März mit weiteren Klassen im Kanton Zürich.
- Das Fundraising bleibt auch im Jahr 2026 im Fokus des Sekretariats. Weitere Gesuche sollen eingereicht werden.
- Öffentliche Referate über unsere Arbeit in der Gewaltprävention wie auch die Gratis-Workshops bei der Kampagne „16 Tage gegen Gewalt an Frauen“ sind für die Sichtbarkeit von Pallas und unseren Aus- und Weiterbildungen von grosser Wichtigkeit.

Revisorenbericht

Siehe nächste Seite

Zürich, 11. März 2026

Revision der Jahresrechnung 2025

Liebe Pallas Mitglieder

Als ordentlich gewählte und beauftragte Revisorinnen haben wir gemäss Statuten, die auf den 31. Dezember 2025 abgeschlossene Jahresrechnung (Bilanz und Erfolgsrechnung) der Interessengemeinschaft (IG) Pallas geprüft.

Der ausgewiesene Saldo des Postkontos von Fr. 36'374.92 stimmt mit dem Postauszug vom 31.12.2025 überein. Die Erfolgsrechnung vom 01.01.2025 – 31.12.2025 der IG Pallas schliesst mit einem Gewinn von Fr. 8'236.21 ab.

Auf Grund der Ergebnisse unserer Prüfung vom 11. März 2026 empfehlen wir, die vorliegende Jahresrechnung, mit dem besten Dank an die KassiererIn für die Führung der Buchhaltung, an der Delegiertenversammlung vom 1. April 2026 zu genehmigen und Romy Bucher Decharge zu erteilen.

Die Revisorin


Silvia Lampir


Désirée Gilg