

## Kursdauer und Kosten

- Pallas bietet eine ganze Palette von Kursen an. Die Länge kann von der Schnupperlektion bis zum Grundkurs, der 12 Stunden dauert, variieren. Zudem werden auch Workshops und Auffrischungskurse durchgeführt.
- Die Kosten richten sich nach Aufwand und Region

## Kursangebote

- Die Kursangebote in der ganzen Schweiz und Ihrer Region finden Sie unter [www.pallas.ch](http://www.pallas.ch) oder telefonisch bei der Administration Pallas 079 646 85 45.
- Neue Kurse werden laufend auf der Homepage aufgeschaltet.
- Anmelden können Sie sich direkt bei der entsprechenden Kursleiterin.
- Für Gruppen organisieren wir gerne einen Kurs an Ihrem Wohnort, der Schule oder Ihrem Arbeitsplatz.

## Ihre TrainerIn in Ihrer Nähe



## Über uns

### pa!!as...

- ist seit über 20 Jahren in der Gewalt-Prävention tätig.
- setzt sich für persönliche Freiheit und Respekt ein. Frauen und Männer sollen partnerschaftlich miteinander leben können.
- fördert Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen, sowohl im psychischen als auch im physischen Bereich.
- hat vom Bundesrat den Auftrag zur Durchführung von Selbstverteidigungskursen für Frauen und Mädchen.
- ist in allen Regionen der Schweiz tätig.
- hat ein Ausbildungskonzept erarbeitet in Zusammenarbeit mit der Eidgenössischen Hochschule für Sport Magglingen (EHSM) und dem Bundesamt für Sport (BASPO).
- gehört beim BASPO der Abteilung Gesundheit an.
- legt bei allen Aktivitäten grossen Wert auf Qualität.
- bezieht aktuelle Themen in die Kurse ein.
- bildet ihre Trainerinnen und Trainer regelmässig weiter.
- ist finanziell auf sich gestellt und auf Beiträge angewiesen.

Weitere Informationen finden Sie unter [www.pallas.ch](http://www.pallas.ch)

# pa!!as

Schweizerische Interessengemeinschaft



## Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen

## Gewalt

- ist das, was Frauen und Mädchen als Gewalt empfinden. Betroffene ermitteln, was Beleidigungen, Demütigungen, Drohungen, Mobbing, Schläge und Vergewaltigung auslösen und bewirken können.
- an Frauen ist eine gesellschaftliche Erscheinung, die trotz verstärkter Gleichberechtigung damals wie heute ein aktuelles Thema ist.

## Pallas-Selbstverteidigung

- ✓ ist aktive Gewaltprävention
- ✓ bedeutet Wissen um Gefahren und Lösungen
- ✓ stärkt das Selbstvertrauen
- ✓ gibt es für jedes Alter
- ✓ erfordert keine Fitness
- ✓ eignet sich auch für Menschen mit besonderen geistigen und körperlichen Bedürfnissen
- ✓ fördert die Persönlichkeitsentwicklung
- ✓ gibt ein gutes, gesundes Körpergefühl
- ✓ bedeutet mehr Lebensqualität

Gewalt-Prävention ist ein grosser Auftrag. Packen wir das Thema gemeinsam an! Als Kursteilnehmerin, SpenderIn, SponsorIn oder GönnerIn tragen Sie zum **Engagement gegen Gewalt** bei.



Besten Dank!

Kathrin Kuckelsberg-Abele  
Präsidentin Pallas  
[www.pallas.ch](http://www.pallas.ch)  
Postkonto 40-164187-9

## Wirkungsvoll agieren können

- Körperliche und seelische Unversehrtheit ist ein Menschenrecht, welches Selbstachtung, Selbstvertrauen und Gesundheit bedeutet.
- Selbstverteidigung und Selbstbehauptung sind der Wille und die Fähigkeit, für seine Rechte einzustehen.
- Sich verbal und physisch verteidigen zu können, baut Stärke auf und fördert sicheres, selbstbewusstes Auftreten.
- Die Erfahrung von eigener Stärke erhöht die Chancen, bei Gefahren zu reagieren.

## Pallas-Kurse beinhalten folgende Themen

### Gefahren erkennen

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

### Grenzen setzen

- Mit klarer Körperhaltung und verbalem Ausdruck
- Lernen „NEIN!“ zu sagen, so dass es schnell und eindeutig verstanden wird

### Eigene Stärken spüren

- Eigene Kräfte erleben
- Eigene Stärken erfahren

### Sich erfolgreich behaupten

- Mit Strategien zur Selbstbehauptung
- Mit einfachen, wirkungsvollen Techniken zur körperlichen Verteidigung

