

# Pallas

## NEWSLETTER

### 2019-1

**Liebe Pallas-Trainerinnen**

**Liebe Pallas-Trainer**

**Sehr geehrte Damen und Herren**

Das neue Jahr steht für die IG Pallas in besonderem Glanz und Freude, wir feiern unser 25 jähriges Bestehen!

Seit der Motion von Lili Nabholz ist viel Zeit vergangen, aber noch immer ist das Thema der geschlechterspezifischen Gewalt allgegenwärtig. Unsere Arbeit leistet einen wichtigen Beitrag zur Prävention von Gewalt gegen Frauen. Alle Menschen, die sich im Laufe der letzten 25 Jahre für Pallas engagiert haben, sind massgeblich dafür verantwortlich, dass Pallas sich stetig weiterentwickelt hat. Die Kader- und Vorstandsmitglieder aber auch alle Trainerinnen und Trainer haben Pallas geprägt und unterstützt, dass der Verein gestärkt aus allen Herausforderungen hervorgegangen ist.

**DANKE!** Hier an dieser Stelle möchten wir ein herzliches Dankeschön an all diejenigen richten, die der Vision von Pallas über all die Jahre Zeit und Herz geschenkt, sie mitgeprägt, mitgefördert und mitgestaltet haben.

**Gerne möchten wir mit dir unser Jubiläum beim Galadinner am 15.6.2019 feiern! Die Einnahmen kommen der IG Pallas zugute. Tickets gibt's unter [www.pallas.ch](http://www.pallas.ch)**



Und nun geben wir Einblick in einige unserer Aktivitäten

### **Zürcher Sportferienlager Fiesch, 7.-13.10.2018**

In der ersten Zürcher Herbstferienwoche 2018 war es wieder soweit. Über 700 Kinder und Jugendliche im Alter von 11 bis 15 Jahren stiegen in Zürich in den Extrazug nach Fiesch. Zora Heinrich und Ruby Wildhaber standen am Gleis mit ihrem Schild bereit, auf dem «Selbstverteidigung für Mädchen» angeschrieben war und bei dem sich die



Teilnehmerinnen das erste Mal einfanden. Die beiden Pallas Trainerinnen hatten schon viele Ideen, jedoch wollten sie die Mädchen erst einmal kennenlernen. Die zwei Gruppen konnten durch das Einbringen eigener Wünsche, Bedürfnisse und Ideen den Kursinhalt mitbestimmen.

Eine reichhaltige Woche stand bevor, denn die Kursleiterinnen wollten den Kurs spannend und abwechslungsreich gestalten. Die Mädels waren motiviert, stellten eine Menge Fragen, dachten mit und unterstützen sich gegenseitig.



Am Ende der Woche waren die beiden Gruppen eng zusammengeschweisst und sie teilten mit Freude viele persönliche Erlebnisse und Geschichten miteinander.

Besonders im Zentrum stand dieses Jahr, wie die Mädchen auf authentische Weise, ohne sich verstellen zu müssen, ihre Grenzen setzen und dadurch an Stärke und Klarheit gewinnen können. Sie erlernten spezifische Verhaltens-techniken, damit Sie sich auf dem Pausenhof und auf dem Weg nach Hause sicherer fühlen und unangenehmen Situationen aus dem Weg gehen können. Der Umgang

mit schwierigen Situationen war ein zentrales Anliegen der Gruppen. Dadurch dass die Mädels an Selbstbewusstsein gewannen, war es möglich den Kurs am Mittwoch nach draussen zu verlegen. Die grosse Fläche bot ganz andere Möglichkeiten das Erlernte auszuprobieren. Natürlich war dies auch für Zuschauer, für die Lagerleitung, sowie für Sponsoren eine tolle Möglichkeit zu sehen, was Zora und Ruby während dem Kurs mit den Mädels erarbeiteten. Um viele schöne Erfahrungen reicher schlossen die Mädels die Woche ab.

Zora und Ruby waren am Ende der Woche sehr glücklich, wie sich alles gefügt hatte und Pläne für das Lager im 2019 sind bereits geschmiedet. Bericht & Bilder: Ruby Wildhaber/ Zora Heinrich

### **Pallas bei coopandiamo in La Tour-de-Peilz, 30.9.2018**



Am Sonntag, 30. Sept. 2018, fand in La Tour-de-Peilz die Veranstaltung „Coop Andiamo“ statt. Zahlreiche Familien und interessierte Personen waren gekommen. Zusammen mit dem Karaté-Club La Tour präsentierten wir die Aktivitäten von Pallas an einem Stand und hatten



die Möglichkeit, unsere Arbeit mit einer kleinen Demo vorzustellen. Die Leute waren interessiert, was sich daran zeigte, dass sie stehen blieben, um dem Geschehen zuzuschauen.

Die Zuschauerinnen und Zuschauer schienen beeindruckt von den einfachen und effektiven Techniken, die vorgezeigt wurden und bedienten sich eifrig am Werbematerial von Pallas, wodurch sich angeregte Diskussionen entwickelten. Es war ein schöner Tag mit reichhaltigem Austausch und guter Stimmung - eine wunderbare Art, um Pallas und Aktivitäten in der Region vorzustellen.



Bericht & Bilder: Patricia Maisch

## Selbstverteidigungskurs Elternverein ZH3, 11.11.-16.12.2018

### Die kleinen Löwinnen vom Kreis 3

Der Elternverein Zürich 3 setzt sich seit Jahren für ein reichhaltiges Angebot im Quartier Wiedikon ein. Pallas durfte in Zusammenarbeit mit dem Elternverein einen Selbstverteidigungskurs für Mädchen der 1. -3. Klassen anbieten.

Obwohl der Kurs am Sonntagmorgen stattfand, waren die Mädchen stets motiviert, fröhlich und mit Feuereifer dabei. Die Mädchen lernten, wie man sich mit einer lauten Stimme, List und Tricks auch gegen überlegene Gegnerinnen und Gegner zur Wehr setzen kann.

Ein wichtiger Bestandteil bei den Mädchenkursen für die Unterstufe ist die Selbstbehauptung, was bedeutet, unangenehmen Situationen mit einer klaren Haltung und selbstbewusst zu begegnen. In diversen Spiel- und Übungsformen wurde deshalb am Auftreten, an der Körperhaltung und der Stimme gefeilt. Die Spiele waren stets begleitet von viel Kinderlachen, wodurch auch die Eltern und die Kursleiterin Katharina von der ausgelassenen Stimmung angesteckt wurden.

Es ist immer wieder erstaunlich zu sehen, wie Mädchen sich innert einiger Wochen von



Bild: Katharina Eisenring

scheuen Mäuschen zu kleinen Kämpferinnen entwickeln und sich bei Grenzüberschreitungen mit lauter Stimme, präserter Körpersprache und notfalls mit Schlägen zur Wehr setzen.

Dies bestätigt einmal mehr, dass das Potential für sich einzustehen bei allen Mädchen vorhanden ist und nur darauf wartet, geweckt zu werden.



### 16 Tage gegen Gewalt 25.11.-10.12.2018



Pallas hat im Rahmen der Kampagne 16 Tage gegen Gewalt an Frauen diverse Schnupperkurse angeboten, um möglichst vielen interessierten Frauen und Mädchen Einblick in unser Angebot zu ermöglichen.

Engagierte Trainerinnen

haben in Zürich, Bern, Cham und Weinfelden an neun verschiedenen Kursen ihr Wissen weitergegeben.



Die Kurse hatten unterschiedliche Zielgruppen: Mädchen, Frauen und auch Mütter zusammen mit ihren Töchtern. Das Angebot wurde rege genutzt und so kamen über 70 Teilnehmerinnen im Alter von 10 bis 55 Jahren in den Genuss dieser Aktion.



Die Teilnehmerinnen waren durchwegs motiviert und interessiert dabei. Sie setzten ihre Kraft und Energie gekonnt ein, um sich zu behaupten und zu verteidigen.

Im Jubiläumsjahr 2019 werden wir wieder bei dieser Kampagne mitwirken und Pallas-Schnupperkurse anbieten. Dies ist eine einmalige Gelegenheit, um noch mehr Menschen erreichen zu können und die Arbeit und das Angebot von Pallas für eine breite Öffentlichkeit sichtbar zu machen.

Bilder: Aurelia Golowin

### Jahrestreffen, Escholzmatt, 19./20.1.2019



Zum Jahresbeginn gehört dazu, dass sich das Pallasteam im Januar zu einem intensiven Arbeitswochenende in Escholzmatt im schönen Entlebuch trifft. Am Samstag traf sich das Ausbildungskader, um auf das vergangene Jahr zurückzublicken und einen Themenpool der Aus- und Weiterbildungen fürs 2020 zu gestalten.

Damit das Team auch selber am Ball bleibt, sind eigene Weiterbildungen unerlässlich. Karin Vonwil machte deshalb zum Einstieg einen Workshop zum Thema Körperhaltung bzw. Körpersprache und was sie in unserem Körper auslöst. Es war spannend und anregend, z.B. wurde anhand einer Studie der Zusammenhang zwischen Körperhaltung und Veränderung der Hormonspiegel (Testosteron und Cortisol) aufgezeigt.

Es wurde viel reflektiert und diskutiert, über das Projekt BK 2020 und über Unterrichtsunterlagen informiert und beraten. Besonderes Augenmerk legten wir einmal mehr darauf, wie wir unsere fundierten Aus- und Weiterbildungen möglichen InteressentInnen zugänglich machen können.

Nach diesem intensiven Arbeitsmorgen besuchte uns die Pallastrainerin Prisca Nydegger, die ein Kinderselbstverteidigungsbuch lanciert, welches einen wichtigen Beitrag zur Arbeit



von Pallas leistet. Das Buch enthält zahlreiche relevante Themen und wird künftig über den Pallasshop erhältlich sein. Zur Teambuilding machten wir einen Ausflug auf die Marbachegg, wo wir bei strahlendem Sonnenschein eine Winterwanderung im Schnee machten und im Anschluss auf der Sonnenterrasse das Beisammensein bei

einem feinen Kaffee mit Schuss genossen. Etwas wehmütig beobachteten einige Kaderfrauen die SkifahrerInnen die bei besten Schnee- und Wetterverhältnissen die Pisten runterwedelten. Nach diesem Teamevent ging es mit Elan in die zweite Runde um weitere Pendenzen der Ausbildungsarbeit zu besprechen und aufzuarbeiten.

Der Sonntag war reserviert für alle Belange des Leitungsteams. Dazu stiess am Sonntagmorgen unsere Sekretärin Romy dazu und vervollständigte die Runde. Die schöne Umgebung und die gute Atmosphäre machten das Arbeiten sehr angenehm.

Die Infos aus den verschiedenen Ressorts führten uns vor Augen, wie viel alle Beteiligten gearbeitet hatten und wie viel im 2018 erreicht wurde. Z.B. im Fundraising hat sich einiges bewegt: Nebst dem Preisgeld von Sozialinfo sind auch weitere Gelder eingegangen, welche die Wertschätzung unserer Arbeit sichtbar machen. Wir sind zuversichtlich, auch im neuen Jahr InteressentInnen und Sponsoren für unsere Arbeit begeistern zu können.





Bilder: Katharina Eisenring

Das Jubiläumsteam ist weiterhin mit der Planung des Pallas Wohltätigkeitsgaladiners und weiteren Jubiläumsaktivitäten beschäftigt und wir freuen uns alle *dieses Jahr unser 25 jähriges Bestehen zu feiern!* Besondere Freude haben wir auch an unseren neuen Baumwolltaschen, die eben erst eingetroffen sind.

Nach einem intensiven Wochenende verabschiedeten wir uns, im Gepäck eine Menge Ideen und viel Motivation weitere Pallas-Arbeit zu leisten.

### Agenda 2019

DV Pallas	30.03.2019
FK erste Liebe- erste Hiebe	9.03.2019
Sommerarbeitstag Leitungsteam	24./25.05.2019
Pallas Gala Dinner	15.06.2019
Technikmodul/ TiS Ausbildung	31.8./1.09.2019
FK Kämpfen & Spielen in Selbstbehauptungstrainings	16.11.2019
16 Tage gegen Gewalt	25.11.-10.12.2019
Jahrestreffen Leitungsteam/ Kader	11./12.01.2020

Alle weiteren Informationen und Anmeldung unter: [www.pallas.ch](http://www.pallas.ch)