



## **Jahresbericht von Pallas 2009**

### **Regionalvertreterinnen Treffen in Zürich am 07.03.2009**

Dieses Jahr organisierte (ich) Ruth Bundi unser obligatorisches Treffen im Budokan in Zürich.

Die Sitzung war angesagt von 11.30 -16.00 Uhr

Zuerst gab es ein gemeinsames Essen um 13.30 Uhr wurde die Sitzung eröffnet.

Leitung der Sitzung: Anna Müller

Anwesend: 3 Frauen vom Vorstand

8 Pallas-Trainerinnen

Entschuldigt: 2 Frauen

Die Regionalleiterinnen sind sehr engagiert und arbeiten mit viel Kraft und Freude für Pallas.

Jede Leiterin erzählte von Ihren Sorgen aber auch von den positiven Aktivitäten ihrer Region.

Es ist immer spannend zu hören, was in der der ganzen Schweiz angeboten wird.

Hauptthema: Vorstands Austritte - und Neuwahlen.

Wie jedes Jahr erzählt uns Mirjam Senn wie schwer es ist zu Sponsoren zu gelangen aber sind findet immer wieder ein offenes „Türli“ vor allem sie als Pallas-Frau gibt nicht auf!!!

Wieder mit einem vollgepackten Rucksack guter Ideen verabschiedeten wir uns.

Nächstes Jahr findet unser **Treffen am 06.03.2010 in Neukirch/Egnach statt**,

Lilo Oppliger wird diesen Tag organisieren.

### **Schulsport in der Saalsporthalle in Zürich**

Eine Gruppe Mädchen haben sich wieder gefunden und haben mit grosser Begeisterung ihr Bestes gegeben.

### **Regionaltreffen in Zürich am 03.04.2009**

Anwesend: 15 Pallas Trainerinnen

Entschuldigt: 10 Frauen

Zu Beginn gab es eine Entspannungs-Yoga-Lektion. Danach Sitzungsbeginn um 20.00 Uhr.

Wir hatten viele Traktanden. Das Wichtigste waren die Wahlen.

Jacqueline Blatter gab ihr Amt als Präsidentin ab (gesundheitshalber).

Neu in den in den Vorstand wurden

**Kathrin Kuckelsberg** aus Derendingen SO als **Präsidentin** gewählt  
und **Patricia Keller**.

Auch bei den Revisor-/innen gab es einen Wechsel.

Jede Trainerin stellte sich kurz vor und erzählte von ihrer Arbeit.

Folgende Traktanden haben wir behandelt:

- Themen für weitere FK's wurden gesucht
- Informationen über Pallas-Power-Tag vom 30.08.2009 in Uster
- Tag der offenen Tür (Schnupperkurse) 28.11.2009 im Schulhaus Riedhalden, Affoltern
- Finanzielle Lage Pallas
- Zusammenarbeit Pallas SJV/ZJV
- Besprechung wichtiger Pallas-Termine
- Nächstes Regional-Treffen : 26.03.2010

Um 23.00 Uhr nach gutem Essen und Gesprächen, war die Sitzung beendet.

#### **4. Pallas-Power-Tag 29.08.2009 Grosswangen**

Am 29.08.2009 trafen 16 Pallas Trainerinnen und Trainer im Karate-Dojo in Grosswangen um gemeinsam zu trainieren und Pallas-Power aufzutanken. Der Trainingsteil setzte sich unter anderem aus einem Kräftigungsteil mit dem Thera-Band und Techniken mit Schlägen auf die Schlagkissen zusammen. Bei den Abgrenzungsübungen zeigte sich, wie unterschiedlich die Strategien der einzelnen Teilnehmerinnen ausfallen. Diese Strategien wirkten sich wiederum unterschiedlich auf das Verhalten der Gruppe aus. Der krönende Abschluss bildete das tolle Mittagessen vom Grill der Gastgeberin Agi Gehrig.

#### **Tag der offenen Tür 28.11.2009 Turnhalle Riedhalden, Zürich-Affoltern „Selbstbewusst und Stark“**

Dieses Jahr hat man das Quartier Riedhalden gewählt. Die Organisation übernimmt die Fachstelle Gleichstellung der Frauen unter der Leitung von Eva Krähenbühl.

Die Schnupperlektionen für Mädchen und neu dieses Jahr auch für Jungs wurden neben Pallas auch von Wendo, Impact und respect unterrichtet.

Die Jugendlichen wurden altersgerecht eingeteilt, leider haben nur ca. 40-50 Teilnehmer den Weg dorthin gefunden. Schade, da der Anlass kostenlos und der Aufwand für die Helfer aufwendig war.

#### **Aus – und Fortbildungskurse**

**Basiskurse:** Der Vor- und Hauptkurs hat im Mai und im Juli 2009 stattgefunden.

Wir haben 20 neue Pallas Trainer/Innen☺  
Herzliche Gratulation!

Aufbau-Module: Technik am 30. März in Magglingen  
Kursleitung: Silvia Bren und Martin Hettich  
Aufbau-Module: Selbstbehauptung am 23.08.2009. Kerenzerberg  
Kursleitung: Yolanda Heusser und Christina Thalmann

Bericht einer Teilnehmerin vom Module in Kerenzerberg: Die Kursleitung haben super interessant unterrichtet und uns viel selbst erfahren und ausprobieren lassen. Es ist eindrücklich, wie erfrischend neue Inputs wirken und beleben. Das intensive Wochenende in dieser Gruppe hat Spass gemacht und mein Fazit: **Ich bin stolz eine Pallas-Frau zu sein.**

#### **Fortbildungskurse**

- Abwehr gegen Gruppenangriffe inklusive Training im Schutzanzug, 03.10.2009, Freiburg  
Kursleitung: Silvia Bren, Patricia Maisch, Tinu Hettich  
- Mädchen Alterstufengerecht unterrichten, 21.10.2009, Uster  
Kursleitung: Renata Hunziker und Doris Röthlisberger

Zürich, 20.12.2009

Ressort Selbstverteidigung

Ruth Bundi