

kaufmännischer verband

*gemeinsam sind wir zukunft.
in der ostschweiz.*



News & Stories

für Kaufleute und Detailhändler:innen
in der Ostschweiz

news



Arbeiten in herausfordernden Zeiten – Gesund, resilient und leistungsfähig

kaufmännischer verband

*gemeinsam sind wir zukunft.
in der ostschweiz.*

Gesund, resilient und leistungsfähig zu bleiben, ist in herausfordernden Zeiten für viele Menschen zentral geworden. Steigende Anforderungen, Unsicherheiten und ein hohes Arbeitstempo können schnell zu Überlastung führen. Umso wichtiger ist es, Strategien zu entwickeln, die die körperliche und mentale Gesundheit stärken. Auch dabei unterstützt der Kaufmännische Verband.

SResilienz – also die Fähigkeit, mit Belastungen konstruktiv umzugehen – hilft, Stress besser zu bewältigen und sich schneller von Rückschlägen zu erholen. Faktoren wie eine positive Grundhaltung,



Felix Bischofberger

Präsident Kaufmännischer Verband
Ostschweiz

SResilienz – also die Fähigkeit, mit Belastungen konstruktiv umzugehen – hilft, Stress besser zu bewältigen und sich schneller von Rückschlägen zu erholen. Faktoren wie eine positive Grundhaltung, soziale Unterstützung und Selbstreflexion spielen dabei eine wichtige Rolle. Ebenso wichtig ist es, klare Grenzen zwischen Arbeit und Erholung zu setzen, um langfristig leistungsfähig zu bleiben.

Gesundheit am Arbeitsplatz bedeutet mehr als nur die Abwesenheit von Krankheit. Bewegung, ausgewogene Ernährung und ausreichend Schlaf bilden die Grundlage. Ergänzend dazu gewinnen mentale Ausgleichsstrategien wie Achtsamkeit, kurze Pausen oder bewusstes Abschalten nach Feierabend zunehmend an Bedeutung.

Auch Unternehmen sind gefordert, Rahmenbedingungen für gesundes Arbeiten zu schaffen. Flexible Arbeitsmodelle, eine offene Kommunikationskultur und Angebote zur Gesundheitsförderung können Mitarbeitende nachhaltig unterstützen. Der KV trägt den Claim «Gemeinsam sind wir Zukunft in der Ostschweiz». Dieser steht sinnbildlich dafür, dass Arbeitnehmende auch in herausfordernden Zeiten unternehmerisch denken und handeln. Diese Haltung verdient Wertschätzung und bildet zugleich ein wichtiges Fundament des Kaufmännischen Verbands.

kaufmännischer verband

*gemeinsam sind wir zukunft.
in der ostschweiz.
in schaffhausen.
in glarus.
im oberengadin.*

Aus der Region Ostschweiz

Dein Beruf - Dein Verband

kaufmännischer verband

*gemeinsam sind wir zukunfft.
in der ostschweiz.*



Wenn Technik dem Menschen dient

Rosmarie Obermayer-Marra - Geschäftsleitung

Die Arbeitswelt verändert sich rasant, eine Konstante bleibt jedoch : “Es sind Menschen, die Wert schaffen*.

Nach der Automatisierung und Vernetzung der Arbeitswelt 4.0 rückt mit Arbeitswelt 5.0 etwas Entscheidendes in den Vordergrund: Verantwortung. Technologie soll nicht nur effizienter machen, sondern sinnvoller , für Mitarbeitende, Kunden und Kundinnen und für unsere Gesellschaft.

Für uns als Kaufmännischer Verband Ostschweiz bedeutet das: Wir stärken Kompetenzen, die in keiner Software stecken.

- Kommunikationsfähigkeit,
- Urteilsvermögen,
- Lernbereitschaft,
- ethisches Denken
- und der Mut, Fragen zu stellen.

Künstliche Intelligenz kann unterstützen, aber sie ersetzt weder Haltung noch Empathie.

Wir begleiten die digitale Transformation so, dass der Mensch im Mittelpunkt bleibt. Gleichzeitig setzen wir uns dafür ein, dass Aus- und Weiterbildung für alle erreichbar bleibt, unabhängig von Alter, Herkunft, beruflicher Situation oder Lebensphase.

Arbeitswelt 5.0 heisst auch nachhaltig handeln. Wer Prozesse digitalisiert, sollte gleichzeitig Ressourcen schonen, Diversität fördern und faire Rahmenbedingungen sichern. Das ist kein «Nice-to-have», sondern ein Wettbewerbsfaktor und ein Versprechen an die nächste Generation von Berufsleuten.

Ich danke Ihnen, dass Sie diesen Weg mit uns gehen: als Mitglied, als Partnerbetrieb, als Lernende oder Fachperson. Lassen Sie uns Technologie nutzen und das Wichtigste behalten: **den Menschen im Zentrum.**

Rosmarie Obermayer-Marra
Geschäftsführerin KV Ostschweiz

kaufmännischer verband

*gemeinsam sind wir zukunft.
in schaffhausen.*

Mentale Stärke und Resilienz im KV-Alltag

Sonja Hatt, Vorstandsmitglied KV Schaffhausen,
Beisitzerin

Der kaufmännische Sektor ist heute geprägt von digitaler Taktung, Multitasking und ständiger Erreichbarkeit. In diesem Umfeld sind mentale Stärke und Resilienz die Basis für nachhaltige Leistungsfähigkeit.

Mentale Stärke zeigt sich im Büro primär in der bewussten Steuerung der Aufmerksamkeit gegenüber ständigen Unterbrechungen. Wer in der Flut von E-Mails und Deadlines konsequent bei den Prioritäten bleibt, schützt seine kognitiven Ressourcen. Es geht darum, trotz Informationsdichte handlungsfähig zu bleiben und die eigene Energie gezielt einzusetzen.

Resilienz fungiert als psychisches Immunsystem. Im KV-Alltag zeigt sie sich im Umgang mit Fehlern oder Umstrukturierungen. Resiliente Mitarbeitende zeichnen sich durch Akzeptanz und eine konsequente Lösungsorientierung aus. Sie sehen Herausforderungen nicht als Bedrohung, sondern als gestaltbare Aufgaben.

Nachhaltige Leistung ist kein Sprint. Wer dauerhaft erfolgreich sein will, muss Raubbau an den eigenen Kräften verhindern. Dazu gehören Pausen (Erholung zur Informationsverarbeitung), Abgrenzung (klare Trennung Beruf und Privatleben, besonders im Homeoffice) sowie Selbstfürsorge (Früherkennung von Stresssignalen).

Mentale Gesundheit ist eine strategische Ressource. In Unternehmen wirkt sich ein Resilienz-Training positiv auf die psychische Verfassung der Mitarbeitenden aus. Die Pflege der mentalen Kraft ist für den Einzelnen eine Investition in die eigene berufliche Zukunft. Nur so kann man in einer sich wandelnden Arbeitswelt nicht nur funktionieren, sondern langfristig gesund und motiviert bleiben.

Sonja Hatt
Vorstandsmitglied KV
Schaffhausen,
Beisitzerin



kaufmännischer verband

*gemeinsam sind wir zukunfft.
in schaffhausen.*

Nachruf auf Martin Burkhardt (1966–2026)

Mit grosser Trauer nehmen wir Abschied von unserem langjährigen Geschäftsführer Martin Burkhardt. Seit seinem Eintritt am 1. Juli 2001 prägte Martin den Kaufmännischen Verband Schaffhausen mit grossem Engagement, hoher Fachkompetenz und viel Herzblut. Für viele war er weit mehr als ein Geschäftsführer – er war Ansprechpartner, Impulsgeber und ein verlässlicher Wegbegleiter.

Martin stellte stets den Menschen ins Zentrum. Besonders wichtig waren ihm unsere Mitglieder, von denen er viele persönlich kannte. Mit Wertschätzung, Offenheit und einem pragmatischen Blick fand er auch in schwierigen Situationen gute Lösungen.

Ein grosses Herzensanliegen war ihm die Berufsbildung. Mit unermüdlichem Einsatz engagierte er sich für die KV-Lernenden, die Ausbildungsbetriebe und die Weiterentwicklung der Ausbildung. Auch die Fachgruppe «Wir Berufs- und Praxisbildner» lag ihm sehr am Herzen. Martin war ein echter Netzwerker und engagierte sich weit über die Region hinaus. Viele Projekte und Entwicklungen in Schaffhausen tragen seine Handschrift.

Wer mit Martin zusammenarbeitete, erlebte ihn als offen, humorvoll und «gmögig». Er begegnete allen mit Respekt und auf Augenhöhe und gewann mit seiner ruhigen Art das Vertrauen vieler Menschen.

Ein Satz von ihm bleibt besonders in Erinnerung: «Man muss den Dachverband stärken.» Dieser Gedanke steht sinnbildlich für seine Haltung – für Zusammenhalt, Verantwortung und Engagement für das Ganze.

Mit Martin verlieren wir einen Menschen, der unseren Verband und die Berufsbildung in Schaffhausen nachhaltig geprägt hat. Sein Wirken wird weiterleben, und wir werden ihn in dankbarer Erinnerung behalten.



kaufmännischer verein

*gemeinsam sind wir zukunft.
im oberengadin.*



Kaufmännischer Verband Oberengadin – nah an den Menschen

Der Kaufmännische Verband Oberengadin setzt sich für die Anliegen seiner Mitglieder ein und fördert den Austausch in der Region. Ob Weiterbildung, berufliche Entwicklung oder persönliche Kontakte – die Sektion bietet eine Plattform, die Menschen verbindet und das Netzwerk im Oberengadin stärkt.

Dank des Engagements der Verantwortlichen und Mitglieder bleibt der Verband ein wichtiger Partner für Berufsleute und Unternehmen in der Region. Gemeinsam tragen wir dazu bei, die Arbeitswelt aktiv mitzugestalten und den Zusammenhalt im Oberengadin zu fördern.

Mehr Infos



kaufmännischer verband

*gemeinsam sind wir zukunft.
in glarus.*

Gut vernetzt. Gut
begleitet.



Mit einer Mitgliedschaft beim Kaufmännischen Verband Glarus profitieren Sie von persönlicher Beratung, Unterstützung bei beruflichen Fragen und einem starken Netzwerk.

Ihre Vorteile

- ✓ Beratung zu Beruf, Karriere und Weiterbildung
- ✓ Unterstützung bei arbeitsrechtlichen Fragen
- ✓ Austausch und Kontakte in der Region
- ✓ Attraktive Mitgliederangebote und Vergünstigungen

Jetzt Mitglied werden!

Bericht: Betriebsbesichtigung im House of Läderach

Am 8. Mai 2026 besuchte die KV-Sektion Glarus das House of Läderach in Bilten.

Durch einen Guide des House of Läderach wurden wir im Besucherzentrum empfangen und in die Geschichte der Familie Läderach eingeführt.

Läderach ist ein weltweit bekannter Schweizer Chocolatier, der seit 1962 für hochwertige, handgefertigte Schokoladen- und Konfektionsspezialitäten steht. Das Familienunternehmen zeichnet sich dadurch aus, dass es die gesamte Wertschöpfungskette - von der Kakaobohne bis zum fertigen Produkt in der Filiale - selbst kontrolliert ("Bean-to-Bar").

Im Anschliessenden Rundgang durch das Museum wurden wir über die Herkunft der Kakaobohnen und die Transportwege informiert.

Auch einen Einblick in die Produktion der berühmten "FrischSchoggi" und die Veredelungsprozesse wurde uns gewährt.

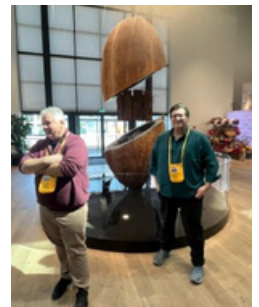
Immer wieder wurden wir vom Guide mit feinen Schokoladensorten gluschtig auf den Schoggibrunnen gemacht.

Besonders beeindruckend war die Transparenz der Produktion: Man konnte direkt miterleben, wie die Zutaten (z. B. ganze Nüsse) von Hand unter die Schokolade gemischt werden.

Zudem wurde klar, wie viel Logistik hinter der Frische-Garantie steckt, da die Schokolade innerhalb weniger Tage weltweit in die Läden geliefert wird. Bevor es zum feinen Apéro im Läderach-Café ging, konnten die Teilnehmenden noch eine Eigenkreation erschaffen.

Der Besuch bot einen faszinierenden Einblick in die Verbindung von traditionellem Handwerk und modernster Lebensmitteltechnologie. Das House of Läderach verdeutlicht eindrucksvoll, warum Schweizer Schokolade weltweit als Premiumprodukt gilt.

Rolf Bless



kaufmännischer verband

*mehr wirtschaft. für mich.
in der ostschweiz.*

**Gesund, resilient &
leistungsfähig – Arbeiten
in herausfordernden
Zeiten**

Dein Beruf - Dein Verband

Druck und Veränderung konstruktiv begegne

In Gesprächen mit Mitarbeitenden und Führungskräften höre ich immer wieder ähnliche Sätze: „Der Druck ist grösser geworden“ oder „Die Veränderungen hören gar nicht mehr auf“. Viele Menschen erleben ihren Arbeitsalltag heute als schneller, komplexer und weniger planbar.

Gerade deshalb wird mentale Stärke zu einer wichtigen Kompetenz. Resiliente Menschen zeichnen sich nicht dadurch aus, dass sie keinen Stress erleben. Entscheidend ist vielmehr ihre Fähigkeit, auch unter Druck handlungsfähig zu bleiben. Sie richten ihren Fokus auf das, was sie beeinflussen können, und akzeptieren gleichzeitig, dass nicht alles planbar ist.

Hilfreich ist es, regelmässig innezuhalten und bewusst zu reflektieren: Was ist gerade wirklich wichtig? Wo lassen sich Prioritäten setzen?

Wo lassen sich Prioritäten setzen? Schon kurze Momente der Klarheit helfen, Gedanken zu ordnen und Entscheidungen bewusster zu treffen. Auch im Arbeitsumfeld spielt der Umgang

mit Druck eine entscheidende Rolle. Teams, die offen über Herausforderungen sprechen und sich gegenseitig unterstützen, entwickeln leichter eine Kultur der Resilienz.

Gerade in Zeiten von Veränderung zeigt sich: Wer Unsicherheit nicht nur als Belastung, sondern auch als Chance zur Weiterentwicklung versteht, stärkt langfristig sowohl Leistungsfähigkeit als auch Zufriedenheit.



Hakan Toptas | CEO
ibt Personal AG

kaufmännischer verband

*gemeinsam sind wir zukunft.
in der ostschweiz.*

Wer sich selbst vernachlässigt, kann nicht gesund führen

Wer sich selbst vernachlässigt, kann nicht gesund führen. Führung bedeutet, Verantwortung zu tragen, Entscheidungen zu treffen und für andere da zu sein. Dabei gerät die eigene Gesundheit oft in den Hintergrund. Doch gesunde Führung beginnt dort, wo Führungspersonen auch sich selbst ernst nehmen.

Wer die eigene physische und psychische Gesundheit pflegt, schafft die Grundlage für glaubwürdiges und wirksames Führungsverhalten. Studien zeigen, dass Selbstfürsorge kein «Nice-to-have», sondern ein zentraler Bestandteil eines funktionierenden betrieblichen Gesundheitsmanagements ist. So betont Gesundheitsförderung Schweiz, dass Führungskräfte mit ihrem Verhalten eine wichtige Vorbildfunktion übernehmen. Ihr Umgang mit Stress, Belastung und Erholung beeinflusst direkt die Gesundheit der Mitarbeitenden. Auch der Ansatz der gesundheitsorientierten Führung (Health-Oriented Leadership, HoL) zeigt, dass gesundheitsbewusstes Verhalten von Führungspersonen das Wohlbefinden, Engagement und die Motivation positiv beeinflussen kann.

Drei kleine Schritte zu mehr Selbstfürsorge im Führungsalltag

Pausen einplanen und Grenzen setzen

Feste Erholungszeiten und ein klarer Feierabend erhalten die Leistungsfähigkeit.

In Bewegung bleiben

Spaziergänge oder Treppen statt Lift stärken Körper und Geist.

Stress bewusst steuern

Kurze Reflexionen und ein achtsamer Umgang mit Belastungen fördern die Gesundheit und stärken die Vorbildfunktion.



Sabrina Meier

kaufmännischer verband

*gemeinsam sind wir zukunft.
in der ostschweiz.*

Gesund, resilient und leistungsfähig – Arbeiten in herausfordernden Zeiten

Der Arbeitsalltag ist für viele Menschen anspruchsvoller geworden. Tempo, Komplexität und Erwartungen steigen – gleichzeitig treffen unterschiedliche Generationen, Werte und Lebensrealitäten im selben Team aufeinander. Wer in diesem Umfeld gesund und leistungsfähig bleiben will, braucht mehr als reine Fachkompetenz.

Mentale Stärke, insbesondere Resilienz, wird dabei zu einer zentralen Fähigkeit. Sie entwickelt sich dort, wo Menschen lernen, sich selbst zu reflektieren, ihre Grenzen wahrzunehmen und Verantwortung für ihr Handeln zu übernehmen. Resilienz bedeutet nicht, alles auszuhalten. Resilienz bedeutet, mit Belastungen bewusst umzugehen und eigene Ressourcen zu aktivieren. Gerade Führungskräfte und Berufsbildende spielen dabei eine Schlüsselrolle. Sie prägen, wie über Fehler gesprochen wird, wie Konflikte angegangen werden und ob Lernräume entstehen.

Wo Vertrauen, Offenheit und gegenseitiges Verständnis wachsen, entsteht eine Kultur, in der Menschen sich entwickeln können – fachlich und persönlich. Nachhaltige Leistungsfähigkeit entsteht dort, wo Organisationen nicht nur Prozesse optimieren, sondern auch die Menschen stärken, die darin arbeiten.

Für Fragen oder einen Austausch zu diesen Themen steht Michael Brecht gerne zur Verfügung. Weitere Informationen unter www.mut-ausbruch.ch



Michael Brecht

kaufmännischer verband

*gemeinsam sind wir zukunft.
in der ostschweiz.*

Wenn der Ernstfall eintritt: Neues Unterstützungsangebot im Umgang mit sexueller Belästigung am Arbeitsplatz

Ein respektvoller und professioneller Umgang gehört im kaufmännischen Bereich und im Detailhandel zum Arbeitsalltag – sowohl gegenüber der Kundschaft als auch innerhalb des Teams.

Trotzdem zeigt eine aktuelle Studie des Bundes, dass rund ein Drittel der Arbeitnehmenden in der Schweiz bereits sexuelle oder sexistische Belästigung am Arbeitsplatz erlebt hat. Arbeitgebende sind verpflichtet, die persönliche Integrität ihrer Mitarbeitenden zu schützen und bei Vorfällen rasch und angemessen zu handeln.

Gerade in Branchen mit direktem Kundenkontakt oder in kaufmännischen Betrieben entstehen dabei oft komplexe Situationen.

Führungskräfte stehen vor rechtlichen, organisatorischen und zwischenmenschlichen Herausforderungen, die viel Fingerspitzengefühl verlangen. Hier setzt «KMU konkret+» an. Das Angebot unterstützt KMU im Umgang mit sexueller Belästigung am Arbeitsplatz – sowohl präventiv als auch im Ernstfall.

Führungskräfte und HR erhalten juristische und fachliche Vorgehensberatung, um Vorfälle deeskalierend und gesetzeskonform zu bearbeiten. Ergänzend bietet «KMU konkret+» Schulungen für Mitarbeitende sowie Unterstützung bei der Überarbeitung interner Richtlinien.

Dank der Trägerschaft der Kantone St. Gallen und Appenzell Ausserrhoden sowie der finanziellen Unterstützung des Bundes profitieren KMU mit 5 bis 250 Mitarbeitenden von einer praxisnahen und kostengünstigen Unterstützung.



KMU konkret+

kaufmännischer verband

*mehr wirtschaft. für mich.
in der ostschweiz.*

**Eine
Mitgliedschaft
lohnt sich**

Dein Beruf - Dein Verband



kaufmännischer verband

*gemeinsam sind wir zukunft.
in der ostschweiz.*

Mehr drin für Sie- mit einer Mitgliedschaft beim Kaufmännischen Verband Ostschweiz

Deine Vorteile auf einen Blick:

- ✓ Kostenfreie Beratung zu Karriere, Weiterbildung & Bewerbungsprozessen
- ✓ Unterstützung bei arbeitsrechtlichen Fragen
- ✓ Zugang zu Events, Networking und wertvollen Kontakten
- ✓ Teil eines starken regionalen und schweizweiten Netzwerks

Sparen, wo es zählt

Als Mitglied holen Sie Ihren Beitrag schnell zurück: Profitieren Sie von Vergünstigungen auf Weiterbildungen, Sprachreisen und Versicherungen sowie attraktiven Freizeit- und Partnerangeboten in der Region. Mit der KV Card erhalten Sie zusätzliche Vorteile wie Reise-Services und Bonusprogramme. So sparen Sie im Alltag - und investieren gleichzeitig in Ihre Zukunft.

Mit einer Mitgliedschaft bleiben Sie bestens vernetzt, entwickeln sich weiter und profitieren auch finanziell.



JETZT
ANMELDEN!



kaufmännischer verband

*gemeinsam sind wir zukunft.
in der ostschweiz.*

KV Card – Neues Mitgliederangebot

Der Kaufmännische Verband Ostschweiz bietet neu die KV Card an – dauerhaft ohne Jahresgebühr. Mitglieder profitieren zusätzlich von einer CHF 100 Willkommensgutschrift bei erfolgreicher Beantragung bis ende Juni 2026.

Die Karte beinhaltet attraktive Vorteile wie:

- Reiseversicherungen inklusive
- Bonus- und Prämienprogramm
- Weltweit bezahlen mit Visa
- Kontaktloses Bezahlen via Smartphone & Smartwatch

Jetzt beantragen



Save 100 CHF.



kaufmännischer verband

*mehr wirtschaft. für mich.
in der ostschweiz.*

Unsere Veranstaltungen & Seminare

Dein Beruf - Dein Verband

Mitgliederversammlung

30.04.2026

Die 163. Mitgliederversammlung des Kaufmännischen Verbands Ostschweiz war geprägt von spannenden Gesprächen, wertvollem Austausch und einer positiven Aufbruchsstimmung. Gemeinsam blickten Mitglieder, Partner und Gäste auf das vergangene Verbandsjahr zurück und diskutierten zukünftige Entwicklungen des Verbands.

Ein herzliches Dankeschön gilt dem Vorstand, dem Team der Geschäftsstelle St. Gallen – insbesondere Serkan Sayin – sowie Panem für die gelungene Organisation und den passenden Rahmen des Abends.

Die Mitgliederversammlung zeigte einmal mehr: Starke Netzwerke und persönlicher Austausch sind entscheidend, um die Zukunft des Verbands gemeinsam aktiv zu gestalten.



kaufmännischer verband

*mehr wirtschaft. für mich.
in der ostschweiz.*

Save the Date - Hauptversammlung 2027

Die Hauptversammlung des Kaufmännischen Verbands Ostschweiz findet am Donnerstag, 29. April 2027 statt.

Weitere Informationen folgen zu einem späteren Zeitpunkt.

Wir freuen uns bereits heute auf einen spannenden Abend mit wertvollem Austausch und persönlichen Begegnungen.



kaufmännischer verband

*mehr wirtschaft. für mich.
in der ostschweiz.*

Save the Date – Neujahrsapéro 2027

Der Kaufmännische Verband Ostschweiz lädt herzlich zum
Neujahrsapéro 2027 ein.

Freitag, 15. Januar 2027

Kaufmännischer Verband Ostschweiz, Teufener Strasse 25, 9000
St. Gallen

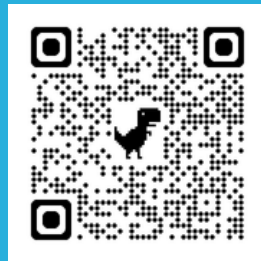
🕒 15.00 - 19.00 Uhr

Freut euch auf einen gelungenen Start ins neue Jahr mit
spannenden Begegnungen, Austausch und gemütlichem Apéro.





*detailhandel innovativ entwickeln
fachgruppe für ausbildungen im detailhandel*



**die – detailhandel innovativ entwickeln
fachgruppe für ausbildungen im
detailhandel**

Unser Bildungsnavigator



TOP
Ausbildungsbetrieb
Entreprise formatrice
Azienda formatrice

Verfügbare Daten

**Microsoft365
& KI**

Verfügbare Daten

**SVEB-Zertifikat
Ausbilder/in AdA**

Verfügbare Daten

**Berufsbildner-
kurse**

Mehr Infos





*Nächste Ausgabe
am 15.09.2026*

Kontakt

Kaufmännischer Verband Ostschweiz
Teufenerstrasse 25
9000 St. Gallen

kvostschweiz.ch
info@kvost.ch



[kfmv.ost](https://www.instagram.com/kfmv.ost)



[kfmvostschweiz](https://www.linkedin.com/company/kfmvostschweiz)



[kfmvostschweiz](https://www.facebook.com/kfmvostschweiz)

Herausgeber:

Kaufmännischer Verband Ostschweiz
Teufenerstrasse 25
9000 St. Gallen

Auflage:

2860 Exemplare. Wird kostenlos an alle
Mitglieder per Post versendet.

Bilder:

zur Verfügung gestellt.

Redaktionsteam:

Rosmarie Obermayer-Marra
Larissa Eyholzer
info@kvost.ch

Inseratenverwaltung:

Kaufmännischer Verband
Ostschweiz
info@kvost.ch

Gestaltung:

Larissa Eyholzer

Erscheinungsweise:

März, Juni, September, Dezember

Redaktionsschluss:

am 1. des Vormonats.