

**kaufmännischer  
verband**

*gemeinsam sind wir zukunft.  
in der ostschweiz.*



# News & Stories

für Kaufleute und Detailhändler:innen  
in der Ostschweiz

news



# **kaufmännischer verband**

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

# **Aus der Region Ostschweiz**

**Dein Beruf - Dein Verband**



**Felix Bischofberger**

Präsident Kaufmännischer Verband Ostschweiz

**Editorial**

**Die Bedeutung von  
Achtsamkeit und Balance in  
der kaufmännischen Branche**

In einer zunehmend dynamischen und digitalen Arbeitswelt spielt die kaufmännische Branche eine zentrale Rolle in nahezu jedem Wirtschaftsbereich. Kaufleute übernehmen vielfältige Aufgaben - vom Rechnungswesen über den Einkauf bis hin zur Kundenbetreuung. Dabei stehen sie nicht nur unter dem Druck von Terminen, Leistungskennzahlen und ständigem Wandel, sondern sind auch regelmäßig mit hohen Erwartungen von Kundinnen und Kunden, Vorgesetzten und Kolleginnen und Kollegen konfrontiert.

Gerade in diesem anspruchsvollen Umfeld gewinnen die Themen Achtsamkeit und Balance immer mehr an Bedeutung. Achtsamkeit - verstanden als bewusste Wahrnehmung des gegenwärtigen Moments ohne Bewertung - hilft dabei, Stress frühzeitig zu erkennen, fokussierter zu arbeiten und gesunde Entscheidungen zu treffen. Balance hingegen beschreibt das Gleichgewicht zwischen beruflichen Anforderungen und persönlichen Bedürfnissen. Wer dieses Gleichgewicht findet, bleibt langfristig leistungsfähig, motiviert und gesund.

Insbesondere in kaufmännischen Berufen, in denen Multitasking, Kundenkontakt und mentale Belastungen zum Alltag gehören, ist es essenziell, eine innere Stabilität und Resilienz zu entwickeln. Achtsamkeit und Balance bieten hier nicht nur individuelle Vorteile, sondern wirken sich auch positiv auf das gesamte Betriebsklima und die Produktivität aus.

Diese Einführung zeigt: Es lohnt sich, genauer hinzusehen, wie Achtsamkeit und Balance in der kaufmännischen Praxis gefördert und integriert werden können - für eine nachhaltige und gesunde Arbeitskultur. Und dafür ist der Kaufmännische Verband prädestiniert, dieses Thema nachhaltig zu bewirtschaften. Nutzen Sie daher unser Angebot als Mitglied, damit wir uns als Verband stetig bei diesem Thema verbessern können.

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Felix Bischofberger'. The signature is fluid and stylized, with a long horizontal stroke at the end.

# kaufmännischer verband

*gemeinsam sind wir zukunft.  
in schaffhausen.*

## Work-Life-Balance, Achtsamkeit, Entspannung und mentale Gesundheit

Work-Life-Balance und Achtsamkeit sind Lebenseinstellungen, die die Arbeitswelt bewegen.

Wird ein ausgewogenes Verhältnis in diesen Themen entwickelt, wirkt sich das positiv auf die Gesundheit und allgemeine Leistungsfähigkeit aus. Das ist auch eine Chance die Produktivität und Effizienz im Arbeitsleben zu erhöhen. Zusätzlich fördert eine Work-Life-Balance die persönliche Entwicklung sowie zwischenmenschliche Beziehungen.

Die Herausforderung in der schnelllebigen Zeit sind der permanente Arbeitsdruck, der chronische Zeitmangel und die ständige Erreichbarkeit durch digitale Medien. Ergänzt wird dies durch die gesellschaftliche Erwartung Menschen in der Wirtschaft müssen permanent funktionieren.

Der Umgang mit Achtsamkeit am Arbeitsplatz bringt wertvolle Vorteile, wie Energie- und Kreativitätserhöhung. Auch die Konzentration und der Erfolg kann verbessert werden, was einen unterstützenden Einfluss aufs Arbeitsklima hat.

Weiterhin ist Entspannung ein essenzieller Bestandteil eines gesunden Lebensstils um Stress abzubauen und das Allgemeinbefinden zu steigern. Ein mögliches Rezept ist, bewusst in der Freizeit auf alle digitalen Hilfsmittel zu verzichten (digitale Detox).

Eine gute Work-Life-Balance schützt die mentale Gesundheit. Jeder hat individuelle Bedürfnisse und unterschiedliche Lebensumstände, daher gibt es keine einheitliche Lösung. Mit Selbstreflexion und Anpassungsfähigkeit kann aber der Mensch seinen eigenen Weg zu einer ausgewogenen Work-Life-Balance finden.



**Sonja Hatt,**  
**Vorstandsmitglied KV**  
**Schaffhausen, Beisitzerin**

# kaufmännischer verein

*gemeinsam sind wir zukunft.  
im oberengadin.*

Tauchen Sie ein in die beeindruckende Naturkulisse des Oberengadins - dort, wo kristallklare Bergseen auf weite Täler treffen und die Luft so rein ist, dass jeder Atemzug neue Energie schenkt.

Ob bei einem Spaziergang entlang des Silsersees, auf einer Sonnenterrasse mit Blick in die Ferne oder einfach bei einer guten Lektüre inmitten der Stille - das Oberengadin bietet die idealen Voraussetzungen für Erholung, Achtsamkeit und neue Inspiration.



Unsere Empfehlung:  
Verbringen Sie ein paar  
entspannte Tage in der  
Region - fern vom  
Alltag, ganz nah bei  
sich selbst.

Gönnen Sie sich den  
Luxus der Ruhe.  
Entdecken Sie das  
Oberengadin - ein Ort,  
der nicht nur  
entspannt, sondern  
nachhaltig bereichert.

# kaufmännischer verband

*gemeinsam sind wir zukunft.  
in glarus.*

Manchmal braucht es nicht viel - nur einen Ort, der entschleunigt. Das Glarnerland bietet genau das:

majestätische Berge, klare Bergseen und eine unberührte Natur, die den Kopf frei macht und das Herz öffnet.

Ob bei einer Wanderung zum Klöntalersee, einem entspannten Nachmittag auf der Sonnenterrasse oder einem Wochenende im charmanten Berggasthaus - hier finden Sie Ruhe, Weitblick und neue Energie.



Fotografie mit KI ChatGPT erstellt

**Unsere Empfehlung:**  
Nehmen Sie sich Zeit für sich. Das Glarnerland liegt nah - und wirkt weit. Glarner Natur. Echte Erholung.

# kaufmännischer verband

*gemeinsam sind wir zukunft.  
in der ostschweiz.*

## Warum Life-Balance in der Arbeitswelt so wichtig ist

Als Geschäftsleiterin erlebe ich täglich, wie herausfordernd es sein kann, Berufliches und Privates in Einklang zu bringen. Die viel zitierte Work-Life-Balance ist dabei nur ein Teil des Ganzen. Für mich steht inzwischen die Life-Balance im Zentrum - das bewusste Gestalten eines Lebens, das alle Bereiche berücksichtigt: Arbeit, Familie, Gesundheit, persönliche Interessen und soziale Beziehungen.

Warum ist das wichtig für die Arbeitswelt? Ganz einfach: Wer ausgeglichen ist, arbeitet nachhaltiger, kreativer und mit mehr Herzblut. Wir alle spüren, wie die Grenzen zwischen Arbeit und Freizeit verschwimmen. Deshalb braucht es mehr als Arbeitszeitmodelle - es braucht Vertrauen, Flexibilität und eine Kultur, die Menschen als Ganzes sieht.

Gerade in Zeiten des Wandels erkennen wir, dass Leistung nicht auf Dauer funktioniert, wenn Erholung und Sinn fehlen. Life-Balance ist keine Modeerscheinung, sondern ein Schlüssel zu gesunden Teams und erfolgreichen Unternehmen.

Und ja, sie beginnt bei uns selbst - als Führungspersonen, Vorbilder und Mitmenschen.

Ich wünsche mir eine Arbeitswelt, in der Leistung und Lebensfreude kein Widerspruch sind.

Dafür setzen wir uns beim KV Ostschweiz ein - gemeinsam mit unseren Mitgliedern.



**Rosmarie Obermayer-Marra**  
**Geschäftsleitung**



## Rückblicke und Ausblicke: Mitgliederversammlung 2025 in der Region Ostschweiz



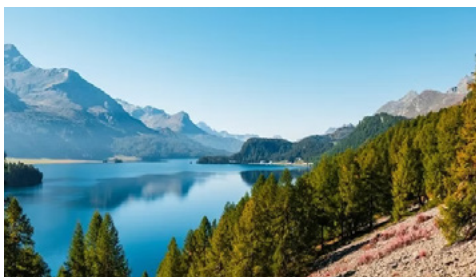
**Rückblick auf unsere Mitgliederversammlung!**  
Ein Abend voller Austausch, Wertschätzung  
und Visionen für die Zukunft der Arbeitswelt.



**HV in Schaffhausen  
am 16. Juni 2025  
Anlass vor Ort**



**Mitgliederversammlung 2025  
Schriftlich, aber mit grosser Wirkung!  
KV Glarus dankt!**



**HV in Oberengadin  
voraussichtlich  
26. September 2025**



# Unsere Fachgruppen in der Ostschweiz

**Dein Beruf - Dein Verband**

**kaufmännischer  
verband**

*gemeinsam sind wir zukunf!*



**Abendevents  
vor Ort  
& online**

## **Jahresprogramm 2025 Aus der Praxis, für die Praxis.**

**Fachgruppe wbp  
Wir Berufs- und Praxisbildner:innen**

[kfmv.ch/wbp](http://kfmv.ch/wbp)

**wbp**

### **Warum lohnt sich eine Mitgliedschaft?**

Die Fachgruppe verbindet Fachwissen mit Praxisnähe und ermöglicht den Zugang zu einem exklusiven Netzwerk von Expertinnen und Experten. Regelmäßige Veranstaltungen, spannende Fachreferate und praxisorientierte Workshops bieten wertvolle Impulse für die berufliche Weiterentwicklung. Hier werden aktuelle Trends in der Personalentwicklung, innovative Lernmethoden und zukunftsweisende Konzepte für die Aus- und Weiterbildung diskutiert.

**Treten Sie der wbp Fachgruppe bei und gestalten  
Sie mit uns die Zukunft der beruflichen Bildung!**

**[www.kvostschweiz.ch/mitgliedschaft](http://www.kvostschweiz.ch/mitgliedschaft)**





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



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

## Fachgruppe «die» – Plattform für Berufs- und Praxisbildner:innen im Detailhandel

Die Fachgruppe «die - detailhandel innovativ entwickeln» des Kaufmännischen Verbands Ostschweiz ist eine engagierte Plattform für Berufs- und Praxisbildner:innen im Detailhandel. Sie bietet praxisnahe Unterstützung und fördert den fachlichen Austausch, um die Ausbildung im Detailhandel zukunftsorientiert und arbeitsmarktnah zu gestalten.

Mitglieder profitieren von vielfältigen Angeboten: praxisorientierte Merkblätter zu Themen rund um die Lehre im Detailhandel, exklusive Weiterbildungen zu aktuellen Entwicklungen, Lehrzeugnis-Checks zur Qualitätssicherung sowie regelmässige Netzwerkanlässe wie die Sommerhalbtagung. Zusätzlich werden sie durch einen Newsletter über relevante Neuerungen informiert.

Die Fachgruppe legt grossen Wert auf konkrete Unterstützung im Berufsalltag. Berufs- und Praxisbildner:innen erhalten zielgerichtete Materialien und Beratung - sei es zur Gestaltung der Ausbildung, zur Begleitung von Lernenden oder zur Vorbereitung auf das Qualifikationsverfahren.

Auch Themen wie digitale Lernmedien oder psychische Gesundheit werden in Weiterbildungen aufgegriffen.

Ein weiterer Vorteil ist das starke Netzwerk: Der Austausch mit Fachpersonen aus verschiedenen Betrieben eröffnet neue Perspektiven und stärkt die Zusammenarbeit im Berufsumfeld. Zudem setzt sich die Fachgruppe aktiv für die Interessen der Berufs- und Praxisbildner:innen in der Wirtschaft ein.

Wer Mitglied wird, investiert nicht nur in die eigene Weiterbildung, sondern trägt auch dazu bei, die Zukunft der Berufsbildung im Detailhandel aktiv mitzugestalten - praxisnah, vernetzt und innovativ.

Melde dich noch heute per Mail an [die@kvost.ch](mailto:die@kvost.ch) und werde Mitglied. Bei Fragen steht dir Michael Brecht, nationaler Lead, gerne zur Verfügung.

# kaufmännischer verband

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

**Mit kleinen**

**Achtsamkeitsmomenten zu  
grosser mentaler Stärke**

**Dein Beruf - Dein Verband**



## **Achtsamkeit ist kein Luxus – sondern Handwerk Was wir von Schauspieler:innen über Achtsamkeit lernen können Fünf Impulse für Führung, Präsenz und Selbstwirksamkeit**

Achtsamkeit hat längst ihren Weg aus dem Meditationskissenmilieu in den Businessalltag gefunden. Doch oft bleibt sie abstrakt: «im Moment sein», «nicht bewerten», «achtsam atmen». Was bedeutet das konkret – gerade für Menschen in Führungsrollen, die in Meetings performen, Gespräche führen und Entscheidungen treffen müssen?

Eine überraschende Inspirationsquelle liegt auf der Theaterbühne. Schauspieler:innen trainieren täglich das, was in Führungskräfte-Seminaren als Schlüsselkompetenz gilt: Präsenz, Empathie, Selbstregulation. Fünf Aspekte aus dem Schauspieltraining zeigen, wie Achtsamkeit im Alltag greifbar und erlebbar wird.



### **Bühne frei für Achtsamkeit**

**Achtsamkeit beginnt nicht auf der Yogamatte – sie zeigt sich im Alltag, im Meeting, im Konflikt. Schauspieltraining bietet einen erlebbaren, spielerischen Zugang dazu. Es stärkt genau jene Kompetenzen, die moderne Führung heute braucht: Präsenz, Empathie, Selbstregulation und kreative Handlungsfähigkeit.**

**Und vielleicht ist das Wichtigste: Es macht Spass. Achtsamkeit darf leicht sein. Und lebendig. Wie auf der Bühne.**

## **1. Im Hier und Jetzt sein – Präsenz ist keine Theorie**

Schauspiel existiert ausschliesslich im Moment. Wer eine Szene spielt, kann sich nicht in Gedanken verlieren oder innerlich kommentieren – er oder sie 'ist' da. Diese radikale Gegenwärtigkeit lehrt, Bewertungen loszulassen, den Fokus von der eigenen Performance auf das Geschehen zu lenken und echt zu reagieren, statt etwas „darzustellen“.

Gerade für Führungskräfte in dynamischen Situationen ist diese Haltung wertvoll. Sie schafft Präsenz, Handlungsfähigkeit – und Authentizität.

## **2. Wirklich zuhören – mit allen Sinnen**

Zuhören ist kein passiver Vorgang. Auf der Bühne bedeutet es, das Gegenüber mit allen Sinnen wahrzunehmen – verbal wie nonverbal –, sich berühren zu lassen und authentisch zu reagieren. Der Text ist dabei oft zweitrangig. Entscheidend ist: Was meint mein Gegenüber wirklich? Wie fühlt sich das an?

Im Businesskontext ist echtes Zuhören eine unterschätzte Führungskompetenz. Es fördert tragfähige Beziehungen, minimiert Missverständnisse und ermöglicht klügere Entscheidungen.

## **3. Atembewusstsein & Körpersensibilität – der Körper als Anker**

Im Theater ist der Körper das Hauptinstrument. Schauspieler:innen lernen, ihre Haltung, Spannung, Atmung und Stimme bewusst einzusetzen – nicht nur zur Darstellung, sondern zur Selbstregulation. Wer den eigenen Atem kontrolliert, bleibt auch in Stresssituationen präsent.

Auch Führung braucht Körpersensibilität: Wer sich selbst spürt, kann auch Situationen besser erfassen und mit anderen in Resonanz gehen.

## **4. Selbstwahrnehmung & Selbstregulation – der innere Raum zwischen Reiz und Reaktion**

«Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. In diesem Raum liegt unsere Macht zur Wahl unserer Reaktion.» Dieses oft zitierte Bonmot von Viktor Frankl wird im Schauspieltraining konkret erfahrbar. Dort geht es darum, Impulse wahrzunehmen, ohne ihnen automatisch zu folgen. Emotionen sollen spürbar sein, aber nicht übernehmen.

Gerade in Krisen oder unter Druck sind diese Fähigkeiten entscheidend. Wer sich selbst regulieren kann, bleibt klar, empathisch und entscheidungsfähig.

# Reiselust trifft Lebensbalance – Die beliebtesten Ferienziele 2025 mit

## Hotelplan

### Von Mittelmeerträumen bis Coolcation-Trend

Ob Sonne am Mittelmeer, orientalisches Flair oder frische Brisen im Norden – die beliebtesten Destinationen von Hotelplan für den Sommer und Herbst 2025 bieten für jeden Geschmack das passende Reiseziel.

Griechenland bleibt ein Favorit. Neben klassischen Badeferien liegt Inselhopping im Trend – ideal, um mehrere Inseln zu kombinieren. Zu Fuss, mit Mietwagen, Segelschiff oder Fähre: Diese Reisen vereinen Kultur, Buchten und Küstenorte – perfekt für Entdeckung und Erholung.



# Reiselust trifft Lebensbalance – Die beliebtesten Ferienziele 2025 mit

## Hotelplan

Auch Tunesien verzeichnet eine stark steigende Nachfrage. Das nordafrikanische Land begeistert mit langen Sandstränden, eindrucksvollen Kulturstätten und authentischen Märkten – und überzeugt zugleich mit einem attraktiven Preis-Leistungs-Verhältnis. Ab Zürich, Bern, Basel und Genf bietet Hotelplan Direktflüge zu mehreren Flughäfen in Tunesien an.

Wer mildere Temperaturen sucht, setzt auf den Trend «Coolcat» im Norden. Schweden beispielsweise überzeugt mit unberührten Landschaften und pulsierenden Städten wie Stockholm und Malmö.

Für eine Reise nach individuellen Wünschen lohnt sich die persönliche Beratung in einer der 80 Hotelplan-Filialen. Die Reiseexpert:innen kennen Geheimtipps erster Hand und begleiten gemeinsam mit den Reiseleitenden vor, während und nach der Reise.



# Künstliche Intelligenz (KI) im Arbeitsalltag

Sabrina Meier (Mitglied des Vorstands KV Ostschweiz)

Neulich sagte meine siebenjährige Tochter Sophia ganz selbstverständlich: «Mama, frag doch ChatGPT ...». In diesem Moment wurde mir bewusst: Was in Unternehmen noch als Transformationsprozess gilt, ist für unsere Kinder bereits Alltag.

Der KV Ostschweiz setzt sich kontinuierlich mit den zentralen Herausforderungen des digitalen Wandels in der Arbeitswelt auseinander.



Fotografie als Comic mit KI dargestellt

# Künstliche Intelligenz (KI) im Arbeitsalltag

Sabrina Meier (Mitglied des Vorstands KV Ostschweiz)

Künstliche Intelligenz kann den Arbeitsalltag nachhaltig bereichern – vorausgesetzt, sie wird als das verstanden, was sie ist: ein Werkzeug zur Unterstützung, nicht zur Ersetzung des Menschen. Sie verändert Rollenbilder, Anforderungen und Prozesse – und fordert uns heraus, Verantwortung für diesen Wandel zu übernehmen.

Doch technologische Innovation allein genügt nicht. Damit der Einsatz von KI zum Erfolg wird, braucht es mehr: kontinuierliche Weiterbildung, ethische Reflexion und eine Unternehmenskultur, die den Menschen ins Zentrum stellt. Eine Kultur, die Lernbereitschaft fördert, Unsicherheiten auffängt und Veränderung als gemeinsame Aufgabe begreift.

Als Sophia mir sagte: «Mama, frag doch ChatGPT ...», wurde mir klar, wie selbstverständlich ihre Generation mit KI aufwächst. Für sie ist es Alltag. Unsere Aufgabe ist es nun, diesen Alltag mitzugestalten – bewusst, kompetent und verantwortungsvoll. Denn nur wenn wir heute den Rahmen setzen, schaffen wir morgen ein Arbeitsumfeld, das menschlich bleibt – auch im Zeitalter der künstlichen Intelligenz.

Wenn sie sich auch folgende Fragen stellen:

1. Wie kann KI den Arbeitsalltag der Mitarbeitenden positiv unterstützen?
2. Wird KI den Menschen ersetzen?
3. Welche gesundheitlichen Risiken bestehen?
4. Setzt KI die Mitarbeiter unter Stress?

.. dann kontaktieren Sie uns!

Infos  
[info@kvost.ch](mailto:info@kvost.ch)  
T +41 71 274 36 50  
[kvostschweiz.ch](http://kvostschweiz.ch)

# Resilienz beginnt bei uns!



**Junge Menschen stehen heute unter enormem Druck: Prüfungen, Leistungsansprüche, Zukunftssorgen. Laut Jugendstudie der Pro Juventute 2024 leidet ein Grossteil der 14- bis 25-Jährigen in der Schweiz unter hohem Stress – besonders junge Frauen. Viele suchen professionelle Hilfe, weil sie dem Druck nicht mehr gewachsen sind.**

**Wie können wir sie in dieser prägenden Lebensphase stärken?**

**Indem wir bei uns selbst beginnen. Resilienz – die Fähigkeit, mit Herausforderungen gesund umzugehen – ist nicht nur ein Thema für Lernende, sondern auch für uns als Begleitpersonen. Nur wer achtsam mit sich selbst umgeht, kann empathisch, klar und wirkungsvoll mit jungen Menschen arbeiten, ohne dabei die geschäftlichen Vorgaben und Interessen zu vernachlässigen.**

## **Infos**

**[info@berufslab.ch](mailto:info@berufslab.ch)  
T +41 71 274 36 50 /  
[berufslab.ch](http://berufslab.ch)**

**Statt alte Muster weiterzugeben, lohnt sich die Frage: Was hätte ich mir damals in der Lehrzeit gewünscht? Nur weil ich durchbeissen musste, muss ich diese Strategie nicht fortführen. Es braucht Präsenz, Reflexion – und die Bereitschaft, zuzuhören. Wie willst du Lernende begleiten? Die Lehrzeit hinterlässt Spuren. Was bleibt von deiner Rolle in Erinnerung?**

**Wenn dich diese Fragen bewegen, hole dir Informationen zum Workshop «Brücken bauen: Erfolgreiche Zusammenarbeit über Generationen hinweg».**

**Melde dich bei mir: Sarah Dietschweiler, Stress und Resilienz Coach und Dozentin und Geschäftsführerin bei Mutausruch GmbH.**



# kaufmännischer verband

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

# Unsere Seminare & Veranstaltungen

**Dein Beruf - Dein Verband**



# TOP-AUSBILDUNGSBETRIEB WERDEN - MIT KV OSTSCHWEIZ

Begleite Lernende kompetent & sichtbar!

**kaufmännischer  
verband**

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

**TOPE**  
Ausbildungsbetrieb

# Warum es sich lohnt:



Stärken Sie Ihr  
Ausbildungs-Engagement



Gewinnen Sie das  
Vertrauen von Lernenden,  
Lehrpersonen und Eltern



Zeigen Sie Ihre Qualität  
mit einem anerkannten  
nationalen Label

Für Berufs- & Praxisbildner  
Einzellösung

Für Ausbildungsbetriebe  
Gesamtlösung

# kaufmännischer verband

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

## Unsere

## Partner

## Ihr Vorteil

**Dein Beruf - Dein Verband**

Als Mitglied profitiere ich von Rechtsberatung, Lohnberatung, Lohncheck, Bewerbungsstrategien, Laufbahn- und Karriereberatung, Weiterbildungsberatung und viele Angeboten mehr.



## Unsere Partner im Überblick



Helsana

**BerufsLab**  
powered by Kaufmännischer  
Verband Ostschweiz

**taxlab**  
Powered by **kfmv**  
ostschweiz

**TOP**  
Ausbildungsbetrieb



**Funnel Recruiting**  
by HUMAN RELATIONS

fc60+



**SWICA**

**ibt PERSONAL**  
SINCE 2002

Infos & Beratung:

[info@kvost.ch](mailto:info@kvost.ch) / T +41 71 274 36 50 / [kvostschweiz.ch](http://kvostschweiz.ch)

Kostenlos  
und mit  
Bonus-  
Programm

## Ferienzeit? KV Card nicht vergessen! 🌴☀️

Endlich Ferien – Zeit für Erholung, Abenteuer und neue Erlebnisse! Ob Du spontan einen Städtetrip planst, Wellness pur geniessen möchtest oder mit der Familie ins Freizeitvergnügen eintauchst: Mit der KV Card profitierst Du schweizweit von exklusiven Vergünstigungen – und das das ganze Jahr über!

Hotels & Ferien

Freizeit & Kultur

Shopping & Services

Weiterbildung & mehr



# SWICA

kaufmännischer  
verband

*gemeinsam sind wir zukunfft.*

## Profitieren Sie von exklusiven Vorteilen

Dank der Partnerschaft zwischen dem Kaufmännischen Verband und SWICA erhalten Sie **bis zu 30 Prozent** Prämienrabatt auf ausgewählte Zusatzversicherungen.

### Darum SWICA:

- Persönlicher Kundenservice rund um die Uhr
- Kostenlose telemedizinische Versorgung
- Beiträge an über 100 Angebote für Gesundheitsförderung und Prävention



Jetzt Angebot anschauen und Prämie berechnen auf [swica.ch/kfmv-sg](https://www.swica.ch/kfmv-sg)

## Kontakt

Kaufmännischer Verband Ostschweiz  
Teufenerstrasse 25  
9000 St. Gallen

[kvostschweiz.ch](http://kvostschweiz.ch)  
[info@kvost.ch](mailto:info@kvost.ch)



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



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



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

*Nächste Ausgabe  
am 15.09.2025  
Online auf  
[www.kvostschweiz.ch](http://www.kvostschweiz.ch)*



### **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**  
[info@kvost.ch](mailto:info@kvost.ch)

### **Inseratenverwaltung:**

Kaufmännischer Verband  
Ostschweiz  
[info@kvost.ch](mailto:info@kvost.ch)

### **Gestaltung:**

**Rosmarie Obermayer-Marra**

### **Druck:**

NiedermannDruck  
Letzistrasse 37  
9015 St. Gallen

### **Erscheinungsweise:**

Digital: März, September  
Per Post: Juni, Dezember

### **Redaktionsschluss:**

am 1. des Vormonats.