

Zeitschrift: HTR Hotel-Revue

Herausgeber: hotelleriesuisse

Band: - (2012)

Heft: 50

Anhang: Profil : die Stellenbörse für Hotellerie, Gastronomie und Tourismus = la bourse de l'emploi pour la restauration, l'hôtellerie et le tourisme

Autor: [s.n.]

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 30.06.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

PROFIL

DIE STELLENBÖRSE FÜR HOTELLERIE, GASTRONOMIE UND TOURISMUS
LA BOURSE DE L'EMPLOI POUR LA RESTAURATION, L'HÔTELLERIE ET LE TOURISME

Nr. 30 · 13. Dezember 2012

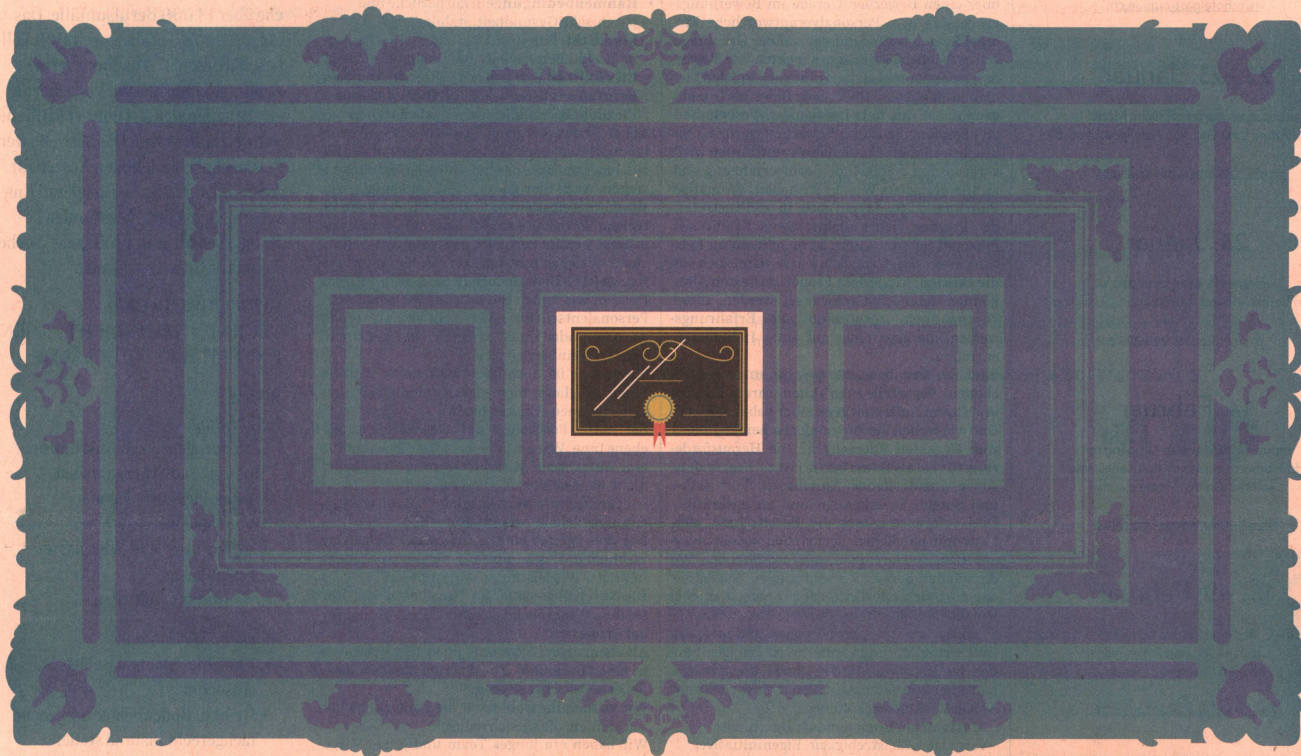
htr hotelrevue

EIN GEMEINSCHAFTSPROJEKT
VON

HOTELLERIE*
GASTRONOMIE ZEITUNG

www.stellenPROFIL.ch

AUS- UND WEITERBILDUNG DIREKTION/KADERSTELLEN DEUTSCHE SCHWEIZ SUISSE ROMANDE
SVIZZERA ITALIANA INTERNATIONAL STELLENGESUCHE IMMOBILIEN



GRAFILU

WAS IST WEITERBILDUNG?

Vor kurzem besuchte ich eine Veranstaltung zum Thema, wie sich Hotels im Internet besser positionieren können. Das Thema fand reges Interesse, und der Referent verstand es, die Teilnehmenden zu begeistern. Mission erfüllt, Ziel erreicht. Wirklich? Erzielten die Hotels damit am nächsten Tag bessere Hits? Nein. Ergo, die Veranstaltung hat nichts genützt? Ebenfalls nein. Was nun und warum dieses Durcheinander?

Zunächst frage ich mich, was diese Veranstaltung war: eine Information, eine Fortbildung, eine Weiterbildung, eine Werbeveranstaltung, ein Netzwerkanlass? Auch das bringt mich nicht weiter. Dann lasse ich es sein und widme mich meinem Alltag. Dort bin ich konfrontiert mit Herausforderungen. Ich frage mich, wie ich diese Herausforderungen angehen und die Probleme lösen kann. Ich suche nach Antworten, beschaffe mir Informationen, werte sie aus und integriere sie in den Handlungsalltag. Ist das Weiterbildung? Was aber, wenn mein Arbeitgeber

andere Vorstellungen hat als ich und die Prioritäten anders setzt oder wenn ich als Vorgesetzter meine Mitarbeitenden von der Teilnahme an einer Weiterbildung überzeugen will? Nun, das ist meine Führungsaufgabe, meine Prioritäten als Vorgesetzter mit den individuellen Bedürfnissen der Mitarbeitenden in Einklang zu bringen und den richtigen Weiterbildungsrahmen zu finden. Apropos Rahmen, der erinnert mich an Bilder, und im Wort Weiterbildung stolpere ich immer wieder über zwei Wörter: weiter und Bild. Von vielen Menschen und Dingen im Leben mache ich mir, ob ich will oder nicht, immer ein weiteres Bild. Ich bilde mich und lerne Neues, wie wir sagen. Ach ja, und der Bilderrahmen, dieser hilft, dem Bild Geltung zu verschaffen und setzt es in einen Zusammenhang. In der Weiterbildung setzen die Veranstalter den Rahmen und schaffen die Möglichkeit, das Gelernte in den Alltag umzusetzen. Dazu werden Kurse und alles Mögliche angeboten, Kreditpunkte für Lernleistungen und Zertifikate verliehen. All das sind Hilfen, aber am Ende bleiben das individuelle Bild und der Kontext zum Alltag. Das Wunderbare

an der Bildung ist, dass sich deren Geltung immer wieder verändert und stets eine neue Beziehung zum Kontext sucht.

Im Rahmen des jährlichen Mitarbeitergesprächs wurde ich gefragt, was meine Weiterbildungsabsichten für das Jahr 2013 sind. Nach einer Pause antwortete ich, ich wisse es nicht. Für mich sei wichtig, dass ich zu den Aufgaben, die ich habe, Fragen stellen und Massnahmen ergreifen könne, um Antworten auf meine Fragen zu finden. Am Ende der Veranstaltung zur Positionierung der Hotels im Internet haben die Teilnehmenden ein Zertifikat erhalten. Ich habe mir überlegt, was ich nun damit anfangen soll: im Büro an die Wand nageln, im Lebenslauf aufführen – und wie viele Kredite werden überhaupt vergeben? Am Ende ging ich zurück in mein Büro, habe mir zwei Punkte in mein Notizheft geschrieben, die ich bei künftigen Massnahmen berücksichtigen werde. Alles klar?



Dr. Alex Angehrn
Leiter Weiterbildung
www.hotelleriesuisse.ch

Mit Spezialisten Erfolgspotenziale erschliessen und ausschöpfen

Unser gemeinsames Beraternetzwerk – für Ihren unternehmerischen Erfolg

Alle Netzwerkpartner unter:
www.hotelleriesuisse.ch/beraternetzwerk

CURAVIVA.CH

hotelleriesuisse
Swiss Hotel Association

AGENDA

7.–11. Januar

«Ausbildungskurs für Berufsbildner/-innen in Lehrbetrieben», vom Schweizer Kochverband, Weggis

www.hotelgastrounion.ch

10.–11. Januar

«Zertifizierungskurs, SCAE Barista, Level 1», vom Berufsverband Restauration, St. Gallen

www.hotelgastrounion.ch

22.–23. Januar

«Tourismus, ganz natürlich» Modul I, SANU future Learning, von hotelleriesuisse, Biel

www.hotelleriesuisse.ch/Kurse

23. Januar

«Home Barista», Grundkurs, vom Berufsverband Restauration, St. Gallen

www.hotelgastrounion.ch

14. Februar

Input: Professioneller Umgang mit Hotelbewertungen von hotelleriesuisse, «Dorint An der Messe Basel»

www.hotelleriesuisse.ch/Kurse

18.–19. Februar

«Qualitäts-Gütesiegel für den Schweizer Tourismus – Stufe I» von hotelleriesuisse, im Hotel Cascada, Luzern

www.hotelleriesuisse.ch/Kurse

BUCHTIPP



WEITERBILDUNGEN ZAHLEN SICH IMMER AUS

2010 trat der so genannte Bildungs-Landes-Gesamtarbeitsvertrag in Kraft. Das heisst, die Mindestlohnkategorien sind neu an die Aus- und Weiterbildung gekoppelt. So steigt beispielsweise der Mindestlohn um 100 Franken, wenn ein Mitarbeiter sich berufsspezifisch sechs Tage weitergebildet hat. Diese Weiterbildungsangebote finden Mitarbeitende sicher am besten auf den Homepages der Branchenverbände. Nichtsdestotrotz lohnt sich der Ratgeber vom K-Tipp auch für Gastgewerblere. In zehn übersichtlichen Kapiteln geht es vom Wunsch nach Veränderung über eine Standortbestimmung, die Frage, ob es Sinn macht, eine Lehre oder die Matura nachzuholen, bis zu nützlichen Adressen von Berufsbildungsämtern und Weiterbildungsinstitutionen.

«Weiterbildung: Dazulernen und profitieren», von Bennie Koprio, K-Tipp-Ratgeber

ISBN 978-3-906774-47-3, CHF 32.00

ACHTUNG: VORURTEILE SPIELEN AUCH EINE ROLLE

Wir alle bilden uns ein Urteil über einen Menschen, den wir zum ersten Mal sehen. Das kann positiv oder negativ sein. Tatsache bleibt aber, dass dies ein Vorurteil ist, weil wir den Menschen noch nicht richtig kennen.

Vorurteile gehören zu jedem Bewerbungsprozess. Denn jeder Personalverantwortliche bildet sich ein erstes Urteil über einen Bewerber. Gerade im Bewerbungsprozess, in dem Personalverantwortliche Entscheidungen treffen müssen auf der Grundlage von teils oberflächlichen Aspekten wie Bewerbungsportfolio und erstem Eindruck, spielen Vorurteile eine grosse Rolle. Jede Bewerber(innen)gruppe hat mit teils irrationalen Vorbehalten zu kämpfen, die sie im Bewerbungsprozess behindern können. Studienabsolvent(innen) wird vorgeworfen, mangelnde Berufserfahrung und zu theoretisches Wissen zu haben. Vormalige Führungskräfte lassen sich in stellvertreter Position sicher nichts sagen. Erfahrenes Personal reiferen Alters ist nicht mehr an Leistung interessiert, sondern wartet gemächlich auf die Pension. Kinderlose Frauen im besten Alter können demnächst schwanger werden. Diese Vorannahmen resultieren aus Erfahrungswerten, die aber nicht auf jedes Individuum zutreffen.

Sind Sie sich bewusst, welche (unausgesprochenen) Vorurteile man Ihnen, Ihrem Dossier und Ihrem Auftreten gegenüber haben könnte? Und wie wollen Sie Personalentscheider(innen) vom Gegenteil überzeugen? Die Herausforderung für Sie als Bewerber(in) ist es, begründete sowie unzutreffende Annahmen, Vorbehalte und Sorgen zu erkennen und zu entkräften. Dies erfordert zuerst die Bereitschaft, sich aktiv mit möglichen Vorurteilen auseinanderzusetzen, anstatt diese, aus persönlichen Widerständen heraus, zu verdrängen. Zeigen Sie den Mut, sich selbstkritisch zu betrachten. Stehen Sie über der Sache. Punkten Sie, indem Sie proaktiv, souverän, professionell und mit positiver Grundhaltung vorgehen. Nachfolgend finden Sie Vorurteile, die den Bewerbungsprozess laut einer Studie der Arbeitsmarktbeobachtung AMOSA behindern können:

- **Motivation/Engagement:** Durchhaltevermögen, Zielstrebigkeit, Eigeninitiative, Leistungsbereitschaft
- **Fachkompetenz:** formelle Qualifikationen, Berufserfahrung, Fremdsprachen, Umgang mit Informations- und Kommunikationstechnologien
- **Handlungskompetenz:** Belastbarkeit, Stressbewältigung, Entscheidungsfähigkeit, selbständiges Arbeiten, Sorgfalt, Zuverlässigkeit, Pünktlichkeit
- **Soziale Kompetenz:** Konfliktfähigkeit, Kooperationsfähigkeit, Teamfähigkeit
- **Intellektuelle Fähigkeiten:** Aufgabengabe, Problemlösungsfähigkeit, Konzentrationsfähigkeit, systemisch-analytisches Denken

- **Kommunikative Kompetenz:** Ausdrucksfähigkeit, mündlich und schriftlich
 - **Auftreten:** Umgang, Hygiene und Kleidung
 - **Rahmenbedingungen:** körperliche und psychische Gesundheit, stabiles Umfeld
 - **Mobilität:** Bereitschaft zur täglichen Pendelmobilität, Bereitschaft zum Wohnortwechsel
 - **Flexibilität:** Bereitschaft/Wunsch, Branche/Beruf zu wechseln, neue Tätigkeiten erlernen, Flexibilität bezüglich Lohn, Arbeitszeiten
- Neben bewerbergruppenspezifischen Vorurteilen können auch Vorurteile aufgrund der Berufsbiografie bzw. der individuellen Person entstehen. Auch hier gilt es, diese zu kennen, um sie dann selbstbewusst abfedern zu können. Welche Vorbehalte sind Ihnen im Bewerbungsprozess bereits begegnet bzw. könnten auftauchen? Welches Angebot werden Sie unterbreiten, welches Bild vermitteln Sie z.B. mit Ihrem Dossier, wie treten Sie auf, um Vorbehalte bei Personalentscheidern gar nicht erst entstehen zu lassen oder ihnen proaktiv entgegenzuwirken? Hier einige Beispiele:
- Sie oder er ist doch überqualifiziert für diese Stelle. Ich glaube nicht, dass sie/er uns lange im Unternehmen erhalten bleibt.
- Sie hatte Positionen auf Geschäftsleitungsebene inne. Warum entscheidet sie sich nun für eine Aufgabe auf Mitarbeiterebene? Ich glaube nicht, dass sie sich unterordnen wird.
- Ich fürchte, wir werden seinen Salärerwartungen nicht gerecht werden können.
- Der Job ist mit einer hohen Stressbelastung verbunden. Das kommt für sie/ihn wohl nicht in Frage? Wie leistungsfähig ist sie/er?
- Die besten Tage seiner Karriere liegen doch hinter ihm. Wir brauchen jemanden, der «hungrig» auf Erfolg ist.
- Als ehemaliger Selbständiger wird er sich kaum in eine Hierarchie einordnen wollen, sondern lieber selbst Chef bleiben.
- Wir werden ihr wohl nicht die Perspektive bieten können, die sie sich wünscht.
- Wir haben ein junges Team und junge Vorgesetzte. Ich fürchte, das passt er nicht hinein.
- In unser eingespieltes Team passt sie mit ihrer speziellen Art nicht so gut.
- Ein Mitarbeitender in diesem Alter kommt uns zu teuer.
- Der ist doch nur Routineaufgaben gewohnt.
- Überlegen Sie sich gut, welche dieser Vorurteile auf Sie zutreffen und was Sie darauf erwidern. Mit den «richtigen» Antworten steigen die Chancen auf die neue Stelle erheblich.

Mario Gsell

Quelle: New Placement GmbH, Bildungsinstitut und Kompetenzzentrum für Bewerbungsprozesse, 8048 Zürich www.newplacement.ch

«Weil Denken die schwerste Arbeit ist, die es gibt, beschäftigen sich auch nur wenige damit»

Henry Ford

ARBEITSSICHERHEIT

Jährlich ereignen sich in unserer Branche über 13.000 Berufsunfälle. Das entspricht 78 Unfällen pro 1.000 Vollbeschäftigten. Die dadurch verursachten Kosten bei den Versicherungen belaufen sich auf über 41 Millionen Schweizer Franken. Die Betriebe werden zusätzlich mit hohen Kosten für Ausfalltage, Ersatzpersonal und Entschädigungen für Überstunden belastet. Deshalb gibt Profil jede Woche Tipps zur Unfallverhütung.

ELEKTRISCHE UND TECHNISCHE EINRICHTUNGEN, UNTERHALT UND GEBÄUDE

Böden

Gefährdung:

- Verletzungen durch Ausrutschen, Stolpern und Stürzen wegen:
- loser oder aufstehender Bodenbeläge
- schmutziger und/oder nasser Bodenbeläge
- Niveaunterschieden

Mögliche Massnahmen:

- Rutschhemmende Beläge einsetzen
- Defekte Bodenbeläge umgehend fachgerecht instand stellen
- Böden sauber und trocken halten
- Zweckmässige Schmutzschleusen vorsehen
- Niveaunterschiede durch Schrägrampe mit geringer Neigung (max. 5 %) überwinden
- Unvermeidliche Stufen deutlich markieren
- Warnständer verwenden

Eingänge und Verkehrswege Restaurant/Hotel

Gefährdung:

- Stürzen, Stolpern, Ausrutschen auf Nässe, Schnee oder Eis

Mögliche Massnahmen:

- Vorgehen für Reinigung festlegen (wer, wann, was?)
- Mitarbeitende informieren
- Entsprechendes Arbeitsmaterial zur Verfügung stellen: Schaufel oder Besen für Schneeräumung; Kies, Split oder Salz für Eis

Die Tipps fürs Gastgewerbe stammen aus der Broschüre «Unfall – kein Zufall». Herausgegeben von der Eidgenössischen Koordinationskommission für Arbeitssicherheit EKAS. Die Broschüre kann gratis heruntergeladen werden unter: www.ekas.admin.ch

AUS DER SCHULE

DAS SPRUNGBRETT – SCHWEIZER HOTELLERIEAUSBILDUNG – KARRIEREPLANUNG AUS CHINESISCHER SICHT

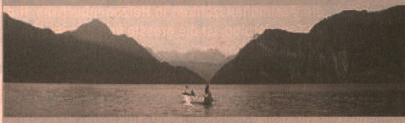
Fei, 24 Jahre, aus China, ist zurzeit im Abschlusspraktikum seines Nachdiplomstudiums an der Swiss School of Tourism and Hospitality (SSTH) in Passugg. Er plant seinen nächsten Karriereschritt und kann ihn kaum erwarten: Bereits hat er erfolgreiche Interviews mit zwei internationalen Luxushotels hinter sich, die ihm einige Jahre Auslandserfahrung und danach eine weitere Karriere in China ermöglichen. Sein Traum ist in die Nähe gerückt. Bereits in seiner Kindheit steckte ihn seine Mutter mit dem Hotellier-Virus an. Seitdem verfolgt er seine Karriere mit beeindruckender Gradlinigkeit. In China absolvierte er sein Bachelorstudium in Englisch und Französisch und sammelte die ersten Arbeitserfahrungen im Eventbereich, unter anderem in internationalen Fünfsternehotels. Ebenso engagierten Schweizerinnen hätten in unserem Land wohl alle Türen offengestanden, doch die Faktenlage in China zeigt, dass es ein Nachdiplomstudium

in der Schweiz braucht, um wirklich Karriere machen zu können. Doch auch nur dann, wenn man mit Engagement und Leidenschaft dabei ist.

Fei sagt deutlich: «Nur so kann ich ein bis zwei Jahre in einer internationalen Hotelkette im Ausland arbeiten und danach zu guten Bedingungen zurück in mein Heimatland entsandt werden. Dies oder mein eigenes Hotel eröffnen, alles andere lässt mich in China auf der Stelle treten.» Die SSTH in Passugg unterstützt Studierende wie Fei, ein passendes Management Trainee Programm oder eine adäquate Stelle in den Metropolen dieser Welt zu finden. Nebst dem fachlichen Können ist auch die Karriereberatung und -planung ein wichtiges Element der Hotellierausbildung.

Ursula Oehy Bubel
Head of Career Services und Dozentin
SSTH AG, Passugg/Chur

RAUM FÜR VISIONEN



Als Gästehaus der Eidgenossenschaft gehören wir seit einhundert Jahren zu den besten Adressen der Luxus-hotellerie, und das nicht allein für unsere Gäste, sondern auch für Sie. Heute pflegen wir unsere Traditionen, echte Gastfreundschaft und das permanente Streben nach Perfektion in der Collection mit vier führenden Häusern der Schweiz.

Wir bieten einen innovativen, einzigartigen Arbeitsort mit Potenzial für eine engagierte, initiativ Persönlichkeit als:

Vizedirektor (m/w)

ab April 2013 oder nach Vereinbarung

Sie arbeiten eng mit der Direktion zusammen und sind direkt für den F&B-Bereich zuständig.

Diese anspruchsvolle Position verlangt tiefes Fachwissen mit Erfahrung im F&B-Bereich, einen Hotelfachschulabschluss, gute Kenntnisse der deutschen, französischen und englischen Sprache, Führungserfahrung in der Fünf-Stern-Hotellerie, unternehmerisches Denken sowie Freude, unser innovatives Unternehmen stetig weiterzuentwickeln. Ausserdem sind Sie eine frontorientierte, kreative, flexible und belastbare Persönlichkeit mit einer lösungsorientierten Arbeitsweise.

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung.

BELLEVUE PALACE
Bern

Kochergasse 3-5, 3000 Bern 7
Urs Bühler, Direktor, Telefon 031 320 45 45
direktion@belvue-palace.ch, www.belvue-palace.ch



VICTORIA-SUNSHINE COLLECTION



24843-9479

Starten Sie in unserem Team per 1. 1. 2013 als

Chef de Partie 100%
Sous-Chef 100%
Commis de Rang 100%
Servicemitarbeiterin 3 TG/W Tagesschicht

Wir freuen uns auf motivierte und initiativ Berufsleute, die mit Freude in der Gastronomie arbeiten und ihr gelerntes Handwerk für unsere Gäste einsetzen.

Restaurant Kuonimatt
Monika & Daniel Theiler
Industriestrasse 9, 6010 Kriens
www.restaurant-kuonimatt.ch



24780-9455

Die Wohnbaugenossenschaft IGZZA sucht per sofort oder nach Vereinbarung für das betriebseigene Hotel Kronenhof in 8046 Zürich-Affoltern

zwei Jungköche

mit abgeschlossener Berufsausbildung
zur Verstärkung unseres Küchenteams
sowie

eine Réception-Mitarbeiterin
mit abgeschlossener Lehre und D-, E-, F-Sprach-
kenntnissen sowie MS-Office-Erfahrung

Wir bieten interessante Arbeitsplätze mit zeitgemässen Anstellungsbedingungen.

Gerne erwarten wir Ihre schriftlichen und vollständigen Bewerbungsunterlagen an folgende Adresse:

*Initiativgenossenschaft
Zentrum Zürich-Affoltern
c/o Schädeli Gartenbau
Küggelloostrasse 39
8046 Zürich

24783-9457

kneipp hof

Ihr Rehasentrum
mit Hotelambiente.

Wir sind

ein modernes Rehabilitationszentrum mit Hotelambiente mit 157 Zimmern. Täglich werden in unserem Haus bis zu 160 Gäste mit Vollpension und Diätmenues verpflegt. Zudem verfügen wir über ein öffentliches Restaurant mit 70 Plätzen und einen Bankettsaal mit 100 Plätzen.

wir suchen nach Vereinbarung eine/einen

Sous Chef m/w

100% Pensum

Ihre Aufgaben

- Tägliche Mitwirkung bei der Zubereitung der Gästemenus
- Kontrolle des à la Carte - Postens
- Überwachung und Instruierung der Küchenbrigade
- Mitverantwortung für die Einhaltung der Hygienevorschriften
- Vertretung des Küchenchefs bei dessen Abwesenheit

Wir erwarten

- Abgeschlossene Lehre als Koch
- Vorzugsweise mit Weiterbildung zum Diätkoch
- Einige Jahre Erfahrung als Sous-Chef
- Kenntnisse in der Menueplanung und Kalkulation
- PC-Kenntnisse
- Kompetent in der Lehrlingsausbildung
- Flexibilität, Einsatzwille, Durchhaltewille und gute Sozialkompetenzen
- Qualitätsbewusstsein

Wir suchen motivierte und qualitätsbewusste Mitarbeitende, die gemeinsam mit uns die Zukunft des kneipp-hofs erfolgreich mitgestalten.

kneipp-hof Dussnang AG, Kurhausstrasse 34, 8374 Dussnang



24831-9475

Graubünden Ferien (GRF). Die Marketingorganisation für die Ferienregion Graubünden.



Graubünden Ferien (GRF) ist die verkaufsorientierte Marketingorganisation für die Ferienregion Graubünden. Im Auftrag der Bündner Regierung fördert GRF national und international die Nachfrage nach touristischen Angeboten und Leistungen.

Zur Ergänzung unseres Teams suchen wir per 1. April 2013 eine(n) engagierte(n), initiative(n)

Head of Market Development

als Mitglied der Geschäftsleitung

Ihr Aufgabenbereich

Die Abteilung Market Development unterstützt unsere Vertretungen in DE, NL, UK, BE, LUX, PL und CZ bei der Erarbeitung der Marketingpläne und bei der Umsetzung der entsprechenden Aktivitäten. Sie ist die zentrale Drehscheibe zwischen Angebot und Markt. Als Bereichsleiter(in) sind Sie verantwortlich für die strategische Verkaufsplanung sowie für die Weiterentwicklung bestehender und neuer Partnerschaften und führen ein Team mit 6 Mitarbeitenden. Der Auf- und Ausbau von Verkaufsrepräsentanten und Vertriebskanälen, das Business Planning inklusive Budgetverantwortung gehören ebenso zu Ihren Aufgaben wie der Aufbau eines gut funktionierenden Sales Support Systems. Als Mitglied der Geschäftsleitung von GRF gestalten Sie die Ausrichtung und Weiterentwicklung der Organisation aktiv mit.

Ihr Profil

Für diese spannende und äusserst vielseitige Aufgabe mit Reisetätigkeit suchen wir eine sehr überzeugende, motivierende und belastbare Führungsperson mit Berufserfahrung. Sie haben eine Ausbildung im Tourismusmanagement oder in der Betriebswirtschaft gemacht und bringen Verkaufs-, Marketing- und/oder Planungserfahrung mit. Gute Sprach- und Schreibkenntnisse in D, E und evtl. F. Ein ausgeprägtes Organisationstalent, sowie fundierte Kenntnisse im Online-Marketing sind starke Argumente. Ihre Einsatzbereitschaft ist überdurchschnittlich und Sie teilen mit uns die Leidenschaft für die einzigartige Ferienregion Graubünden.

Unser Angebot

Wir bieten eine sehr attraktive, abwechslungsreiche und verantwortungsvolle Position in einem innovativen Unternehmen an zentraler Lage beim Bahnhof in Chur. Bei uns können Sie sich als kompetente Person entfalten. Interessiert? Dann sollten wir uns kennenlernen!

Bitte senden Sie Ihr vollständiges Bewerbungsdossier bis zum 4.1.2013 an
Graubünden Ferien, Personal, Alexanderstrasse 24, 7000 Chur.

0507/1111

graubünden

24817-9467

see spital

Das **See-Spital**, entstanden aus der Fusion der Spitäler Sanitas Kilchberg und Zimmerberg Horgen, ist ein modernes, öffentliches Schwerpunktspital, der Region Linkes Zürichseer und betreibt an den Standorten Horgen und Kilchberg rund 200 Akutbetten und 22 Pflegeheimbetten.

Unser medizinisches Leistungsangebot umfasst die Fachgebiete Allgemeine Chirurgie, Orthopädie, Urologie, Oto-Rhino-Laryngologie, Ophthalmologie Gynäkologie/Geburtshilfe, verschiedene chirurgische Subspezialitäten sowie Innere Medizin. Mit rund 1100 Mitarbeitenden betreuen wir jährlich zirka 12 000 stationäre und 17 000 ambulante Patientinnen und Patienten.

Wir suchen per sofort oder nach Vereinbarung eine/einen

Leitung Room Service 80% (am Standort Kilchberg)

Anforderungsprofil

- Berufserfahrung im Servieren von Speisen und Getränken
- Führungserfahrung von Teams (bis 12 Personen) vom Vorteil
- Gute Deutschkenntnisse in Wort und Schrift erforderlich
- Flair für Kommunikation und Administration
- Verständnis für betagte und kranke PatientInnen
- Teamfähig, selbstständig, zuverlässig und flexibel
- Bereitschaft zu Wochenendeinsätzen
- Gepflegtes, sauberes Erscheinungsbild und gute Umgangsformen

Ihre Aufgaben

In dieser Kaderfunktion führen Sie und unterstützen Sie die Room-Service-Brigade tatkräftig mit. Ihre Aufgaben umfassen:

- Die operative Verantwortung für die Verpflegung der Patienten und deren Besucher auf den Stationen
- Einhaltung und Kontrolle aller hygienischen und gesetzlichen Vorschriften.
- Bedürfnis- und klassengerechte Betreuung der PatientInnen
- Personal-Einsatzplanung und -Rekrutierung
- Konsequente kunden- und gastgeberorientierte Ausrichtung des Angebotes
- Unterstützung der Lernenden in deren Ausbildung
- Aufgabenkoordination mit anderen Abteilungen

Was können wir Ihnen bieten?

- Nichtalltägliche und dankbare Aufgabe mit Freiraum für Ideen und Kreativität
- Attraktive Anstellungsbedingungen mit Weiterbildungs- und Entwicklungsmöglichkeiten
- Moderne Infrastruktur
- Ein angenehmes Arbeitsklima

Sind Sie interessiert? Wenn ja, zögern Sie nicht, mit uns Kontakt aufzunehmen. Für weitere Auskünfte steht Ihnen Herr Franz J. Sperisen, Leitung Hotellerie, Telefon 044 716 77 20, gerne zur Verfügung.

Ihre schriftliche Bewerbung senden Sie bitte an:
– See-Spital, Personaldienst, Grütstrasse 60, 8802 Kilchberg
Oder via E-Mail:
– personaldienst@see-spital.ch
www.see-spital.ch

24844-9480

SRO

Die SRO AG, das Zentrumsspital in Langenthal und die Gesundheitszentren in Herzogenbuchsee, Huttwil und Niederbipp, ist die grösste Arbeitgeberin in der Region Oberaargau.

Rund 1000 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter setzen sich täglich für das Wohl unserer Patienten ein. Höchste Qualitätsstandards im medizinischen und pflegerischen Bereich sind uns besonders wichtig. Werden auch Sie Teil vom SRO-Team!

Zur Unterstützung unseres Gastronomieteams suchen wir am Standort Langenthal per 01. März 2013 oder nach Vereinbarung eine/n engagierte/n

Diätkoch/Diätköchin 80 %

Ihr Aufgabengebiet

- Produktion und Zubereitung von warmen und kalten Speisen für unsere Patienten und das Restaurant
- Übernahme der Tagesverantwortung
- Erstellen von fachlich einwandfreien Diäten unter Einhaltung des Diätsche-mas
- Übernahme von verschiedenen Diensten
- Mithilfe bei der Lagerbewirtschaftung und Lagerkontrolle
- Korrekte Eingangskontrolle der Waren auf Qualität und Quantität
- Mithilfe im Kartenbüro

Unsere Anforderungen

- Abgeschlossene Ausbildung als Diätkoch/Diätköchin
- Einige Jahre Berufserfahrung
- Freude und Geschick im Umgang mit Lebensmitteln
- Bereitschaft, Wochenenddienste zu leisten
- Teamfähigkeit und hohe Sozialkompetenz

Wir bieten Ihnen

- Ein hoch motiviertes, flexibles und offenes Team
- Zeitgemässe Anstellungsbedingungen nach GAV
- Eine interessante und verantwortungsvolle Tätigkeit
- Gute Sozialleistungen

Weitere Auskünfte erteilt Ihnen gerne Frau Doris Fahrni, Leiterin Diätküche Langenthal, Tel. 062 916 36 31, E-Mail: d.fahrni@sro.ch

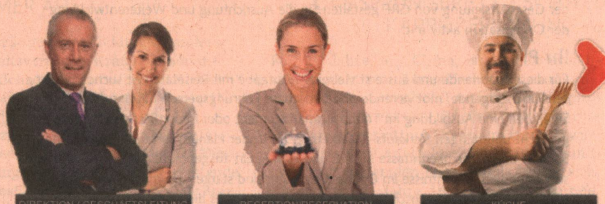
Ihre schriftliche Bewerbung richten Sie bitte an die SRO AG, Frau Edona Maksutaj, Human Resources, St. Urbanstrasse 67, CH-4901 Langenthal, E-Mail: e.maksutaj@sro.ch

24828-9474

Fachpersonal finden Sie auf hoteljob.ch!

hoteljob.ch SUCHEN LOGIN REGISTRIEREN KONTAKT DE FR IT

Die Stellenplattform für Hotellerie, Gastronomie und Tourismus.



Direktion / Geschäftsleitung	38
Reception/Reservation	103
Küche	250
F&B/Catering/Events	55
Service / Restauration	242
Haushaltskraft	27
Marketing/Verkauf/KVIT	29
Reiseleitung/ Tourismus	4
Beauty/Wellness/Fitness	14
Bar/Konditorien	7
Diverses	22

htr-Code

Alle Jobangebote 38

Alle Jobangebote 103

TopJobs

Koch & Pâtissier
Festanstellung-Vollzeit
Region Zürich

Küchenschef m/w
Saisonelle
ganze Schweiz

Bewerber-profile

Lehrstellen/
Praktikum

Bewerber-

PLEASE DISTURB

htr hotel revue

Unser Leitbild zeigt Richtung
Berner Spezialitäten
Sind Sie die/der motivierte,
interessierte und initiative



Chef de Partie – Sous-chef (CH)

die/der unsere Küchenbrigade (7 Personen) unterstützt, um dieses Ziel zu erreichen? Ab Mitte Januar 2013 oder nach Übereinkunft gehören Teamfähigkeit, Belastbarkeit sowie Kreativität zu Ihrem verantwortungsvollen und abwechslungsreichen Aufgabenbereich.

Sie haben eine abgeschlossene Kochlehre, Freude am Kochen und sind ein Teamplayer.

Wir verwöhnen unsere Gäste mit einer saisonalen, frischen, leichten, fantasievollen und attraktiven Küche.

Wir und unser Küchenchef Sandy Schnetzler freuen uns, Ihnen unseren heimeligen Landgasthof, die moderne, offene, gut eingerichtete Küche sowie unsere einsatzfreudigen Mitarbeitenden vorstellen zu dürfen.

Rufen Sie uns an oder schreiben Sie Ihre Bewerbung an:

B. & O. Gerber-Fuhrer
Alte Bernstrasse 11, 3322 Schönbühl
E-Mail: info@gasthof-schoenbuehl.ch

24845-9481

Gasthof zum goldenen Löwen
Hotel Garni Emmental
3550 Langnau

Heidi & Beat Soltermann
Güterstrasse 9
3550 Langnau i. E.
Tel. 034 402 65 55
www.loewen-langnau.ch

Fein essen, gut schlafen

Hätten Sie Freude, in einem gepflegten und neuzeitlich geführten Restaurantbetrieb tätig zu sein und mit Ihrer engagierten Mitarbeit zum Erfolg unseres Unternehmens beizutragen? Sind Sie **gelernte/r und begeisterte/r**?

Koch / Köchin (Eintritt: Mitte Januar 2013 oder nach Vereinbarung) und sind zudem Zuverlässigkeit und Selbstständigkeit Ihre Stärken? Dann sind Sie unser Mann oder unsere Frau.

Wir bieten:

- eine **interessante, lehrreiche Tätigkeit** in neuzeitlicher kreativer **Gourmetküche**
- ein **gutes Arbeitsklima** in jungem Team
- normalerweise **jeden Sonntag frei**
- auf Wunsch **mobiliertes Zimmer**

Sie haben noch Fragen? Rufen Sie jetzt gleich an: **Telefon 034 402 65 55**

Beat Soltermann gibt Ihnen gerne weitere Auskünfte und zeigt Ihnen unverzüglich unseren Betrieb.

24840-9476

Wir suchen ab sofort einen

Küchenchef

Hotel Hirschen
Hirschenplatz 1
6215 Beromünster

24823-9471

www.hotelieresuisse.ch

Unser gemeinsames **Beraternetzwerk** –
für Ihren unternehmerischen Erfolg

Auf unserer Website unter:
Partners/Beraternetzwerk

CURAVIVA.CH hotelieresuisse
Suisse Hotel Association

Für unser schönes **4-Sterne-Hotel in Bern** suchen wir
per 1. Februar 2013 eine

Rezeptionistin

mit entsprechender Ausbildung oder mehrjähriger Erfahrung.

Ihr Profil:

- Sie sprechen Deutsch, Englisch und Französisch
- Sie beherrschen **Fidelio Suite 8** einwandfrei
- Sie bearbeiten alle an der Rezeption anfallenden Arbeiten selbstständig

Vollständiges Dossier unter Chiffre 24836-9477 an htr
hotelrevue, Monbijoustrasse 130, Postfach, 3001 Bern.

24836-9477

FRAPOLLI

Hotel-Restaurants,
Golfrestaurant & Catering
SOMMERAU-TICINO
Dietikon-Zürich
sucht per Januar oder nach
Vereinbarung einen
erfahrenen, starken
Sous-Chef 100%

Eine nicht alltägliche, zum Teil mediterrane, kreative Karte, individuelle Bankette und Catering-Services für 10–10 000 Gäste (z. B. Partner von FIFA) fordern einiges, bringen aber auch viel Erfreuliches. Sie sind Partner des Küchenchefs, arbeiten operativ, sind der Administrator und Lehrlingsverantwortliche. Dies in einer jungen, engagierten Brigade. Sie kaufen ein, führen mit natürlicher Autorität und Herz.

Sie führen das Haus mit und helfen mit Ihrer Erfahrung, dieses etablierte Unternehmen (seit 1931) noch bekannter zu machen. Sie sind an einem längerfristigen Engagement in einem zukunftsorientierten Unternehmen interessiert, sind ein Teamplayer. Geboten wird nebst guten finanziellen Konditionen ein attraktiver, intensiver, sehr moderner Arbeitsplatz in einem Betrieb mit 170 Betten, 4 Restaurants, Bar, Meetingmöglichkeiten, grossem Catering-Service und einem Golfrestaurant.

Interessiert?

Dann bewerben Sie sich bei:

FRAPOLLI BETRIEBE AG, Frau Rose
admin@sommerau-ticino.ch
Hotel-Restaurants Sommerau-Ticino
Zürcherstrasse 72; CH-8953 Dietikon-Zürich
www.sommerau-ticino.ch

24829-350

Wir suchen per 1. August 2013

Pächter Café littéraire Aarau

Jobcode hoteljob.ch: J32649

Stadtbibliothek Aarau
Graben 15
5001 Aarau

24813-9446

Graubünden Ferien (GRF) ist die Marketingorganisation für die Ferienregion Graubünden.

Graubünden Ferien (GRF) ist die verkaufsorientierte Marketingorganisation für die Ferienregion Graubünden. Im Auftrag der Bündner Regierung fördert GRF national und international die Nachfrage nach touristischen Angeboten und Leistungen.

Zur Ergänzung unseres Teams suchen wir per **1. März 2013 oder nach Vereinbarung** eine(n) engagierte(n), initiative(n)

Mitarbeiter(in) Market Development

Ihr Aufgabenbereich

Die Abteilung Market Development unterstützt unsere Auslandsvertretungen bei der Erarbeitung der Marketingpläne und bei der Umsetzung der entsprechenden Aktivitäten in sämtlichen von GRF bearbeiteten Märkten. Sie sind die Schnittstelle zwischen unseren Auslands-Vertretungen, Schweiz Tourismus sowie den Destinationspartnern in Graubünden am Hauptsitz in Chur. In dieser Funktion sorgen Sie im Team für die reibungslose Abwicklung und Koordination aller On- und Offline-Aktivitäten in unseren Märkten. Sie koordinieren Studien-, Verkaufs- und Repräsentationsreisen und helfen mit beim Aufbau eines professionellen Reportings für die Destinations-Partner. Zudem erhalten Sie die Möglichkeit, direkt im Markt unterstützend zu wirken.

Ihr Profil

Für diese spannende und äusserst vielseitige Aufgabe mit Reisetätigkeit, suchen wir eine(n) sehr kommunikative(n), belastbare(n) Teamplayer(in). Sie besitzen einen Bachelor of Science in Tourism, sind dipl. Tourismusfachmann/-frau HF oder vergleichbar und haben vertiefte Kenntnisse im Online-Marketing. Gute Sprach- und Schreibkenntnisse in D, E und evtl. F sowie ein ausgeprägtes Organisationstalent sind starke Argumente. Ihre Einsatzbereitschaft ist überdurchschnittlich und Sie teilen mit uns die Leidenschaft für die einzigartige Ferienregion Graubünden.

Unser Angebot

Wir bieten eine sehr attraktive, abwechslungsreiche und verantwortungsvolle Position in einem innovativen Unternehmen an zentraler Lage beim Bahnhof in Chur. Bei uns können Sie sich als kompetente Person entfalten. Interessiert? Dann sollten wir uns kennenlernen!

Bitte senden Sie Ihr vollständiges Bewerbungsossier bis zum **4.1.2013** an
Graubünden Ferien, Personal, Alexanderstrasse 24, 7000 Chur.

CONF1511

graubünden

24815-9466

Restaurant Kleefeld
sucht ab sofort versierte/n

Serviertochter/Kellner
mit Kassensystemkenntnissen

sowie

Serviceaushilfe

Melden Sie sich bei
Familie Huber, Restaurant Kleefeld
Marmotte GmbH
Mädlergutstrasse 5, 3018 Bern
Telefon 031 981 14 10

24824-9475

GASTROJOB.ch

Die Stellenplattform
für Hotellerie, Gastronomie
und Tourismus

**JETZT
BUCHEN**

SVIZZERA ITALIANA

Grand Hotel Villa Castagnola

Il Grand Hotel Villa Castagnola au Lac, l'unico albergo 5 stelle superior a Lugano, rinomato per la sua tradizione ed il suo prestigio è situato direttamente sulle rive del Lago di Lugano, offre ai suoi ospiti 50 camere e 28 suites, il ristorante gastronomico «Le Relais» con terrazza sul giardino, il Ristorante Galleria «Arté al Lago» con 1 stella Michelin, sale bianchetti e conferenze nonché due residenze.

Per potenziare il nostro team di lavoro cerchiamo

una/un Vice Direttore

Entrata: data da convenire.

Compiti

- Definire con la direzione tutte le attività commerciali e lo sviluppo dei nuovi prodotti e servizi.
- Partecipare all'elaborazione delle strategie marketing e politica dei prezzi.
- Partecipare all'elaborazione degli obiettivi da raggiungere del Grand Hotel Villa Castagnola.
- Coordinare e controllare la buona organizzazione dei dipartimenti.

Vostro profilo

- Titolare di un diploma di formazione alberghiera.
- Esperienza rilevante nella gestione alberghiera (Front-Office, Food & Beverage, Marketing).
- Competenze di management con almeno cinque anni di esperienza in alberghi di 5 stelle in qualità di quadro dirigente.
- Concrete conoscenze del mondo alberghiero Svizzero e internazionale con capacità d'analisi e di sintesi.
- Orientamento al cliente e buona dialettica.
- Dinamicità, flessibilità, spirito d'iniziativa e capacità di intraprendere.
- Senso dell'organizzazione, pianificazione e leadership.
- Capacità nel mantenere un clima di fiducia con clienti e collaboratori, solide competenze relazionali e senso della negoziazione.
- Ottime conoscenze d'italiano, tedesco, francese e inglese sia a livello scritto che parlato, eccellenti capacità redazionali.
- Costituisce un titolo di favore la conoscenza del programma prenotazioni alberghiere Fidelio 7.

Età compresa tra 35 e 45 anni

I candidati interessati sono invitati a inviare una documentazione personale completa di lettera di presentazione, cv, foto e certificati via posta oppure via e-mail all'indirizzo sottostante. Saranno prese in considerazione unicamente le candidature complete e in possesso dei requisiti richiesti.

Simona Perrone, Responsabile Risorse Umane
Grand Hotel Villa Castagnola
Viale Castagnola 31
CH-6906 Lugano
jobs@villacastagnola.com

21630-8916



© WYLER WERBUNG

NUR WER LIEST, WIRD KLÜGER.

Kompetente Journalisten und Journalistinnen schreiben für Sie in Schweizer Zeitungen und Zeitschriften über Aktualitäten und ihre Hintergründe. Damit Sie besser informiert sind und sich eine eigene Meinung bilden können. Bestellen Sie jetzt per Mausclick ein Probeabo Ihrer gewünschten Zeitung oder Zeitschrift und den Tierkalender auf www.presseabo.ch und mit etwas Glück gewinnen Sie CHF 10'000.- in bar oder Einkaufskarten von Coop City im Gesamtwert von CHF 40'000.-. Ihre Schweizer Zeitungen und Zeitschriften.



SCHWEIZER MEDIEN
MEDIAS SUISSES | STAMPA SVIZZERA | SWISS MEDIA

Das Intensivseminar

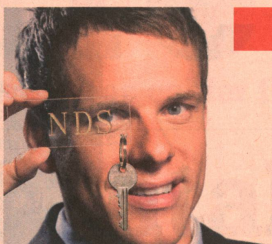
GASTROSUISSE

Der Rezeptionskurs
Professioneller Gästempfang im Hotel

Termine berufsbegleitend
Start Training: Montag, 3. April 2013
Start Herbst: Mittwoch, 4. September 2013

Weitere Informationen
GastroSuisse
Blumenfeldstrasse 20, 8046 Zürich
Tel. 0848 377 111, www.gastrosuisse.ch

21036-4702



Durchblick

Nachdiplomstudium HF Hotelmanagement

www.hotelleriesuisse.ch/nds
Infos/Anmeldung: Tel. +41 (0)31 370 43 01
weiterbildung@hotelleriesuisse.ch



DENK AN MICH

Ferien und Freizeit für Behinderte

Schenken Sie Ferien.

Die Stiftung Denk an mich ermöglicht Ferien und Erholungsaufenthalte für Menschen mit Behinderung. Möglich wird das durch Menschen, die weiterdenken. Und mit einer Spende Ferien schenken.

PC 40-1855-4

www.denkanmich.ch



PROFIL

Die Stellen- und Immobilienbörse für
Hotellerie, Gastronomie und Tourismus

Ein Gemeinschaftsprojekt von

htr hotel revue

**HOTELLERIE“
GASTRONOMIE ZEITUNG**

HERAUSGEBER
hotelleriesuisse
Monbijoustrasse 130
Postfach
3001 Bern
www.hotelleriesuisse.ch

Hotel & Gastro Union
Adligenswilerstrasse 22
6002 Luzern
www.hotelgastrounion.ch

VERLAGE
htr hotel revue
Monbijoustrasse 130
3001 Bern
www.htr.ch

Hotellerie“ Gastronomie Verlag
Adligenswilerstrasse 27
6006 Luzern
www.hotellerie-et-gastronomie.ch

LEITUNG
Barbara König
Philipp Bitzer
Michael Gollong

REDAKTION
Barbara König
Tel. 031 370 42 39
Mario Gsell
Tel. 041 418 24 57

redaktion@stellenprofil.ch
redaktion@immoprofil.ch

ADMINISTRATION
Angela Di Renzo Costa
Tel. 031 370 42 42
angela.direnzo@htr.ch

Nicole Kälin
Tel. 041 418 24 48
nicole.kaelin@hotellerie-et-gastronomie.ch

Die Verarbeitung inkl. Fakturierung
der Stellen- und Immobilienanzeigen
erfolgt (auch wenn die Auftragserteilung

via Hotellerie“ Gastronomie Verlag
erfolgen sollte) über die htr hotel revue,
Monbijoustrasse 130, Postfach,
3001 Bern.

VERKAUF
Angela Di Renzo Costa
Tel. 031 370 42 42
Patricia Nobs Wyss
Tel. 031 370 42 77

Fax 031 370 42 23
inserate@stellenprofil.ch
inserate@immoprofil.ch

PREISE
Stellenanzeigen
Millimeter-Tarif
s/w CHF 1.76
4-farbig CHF 2.31
Kaderubrik Stellen
s/w CHF 1.98
4-farbig CHF 2.53

Die Stellenanzeigen werden automatisch
gegen einen Aufpreis von CHF 50.00
eine Woche auf www.hoteljob.ch /
www.gastrojob.ch publiziert. Falls keine
Aufschaltung gewünscht wird, muss
dies bei der Auftragserteilung mitgeteilt
werden.

Aus- und Weiterbildung
Millimeter-Tarif
s/w CHF 1.76
4-farbig CHF 2.31

Immobilienanzeigen
Millimeter-Tarif
s/w CHF 1.76
4-farbig CHF 2.31

Die Immobilienanzeigen werden automa-
tisch gegen einen Aufpreis von CHF 50.00
während eines Monats auf www.htr.ch/
immobilien aufgeschaltet. Falls keine Auf-
schaltung gewünscht wird, muss dies bei
der Auftragserteilung mitgeteilt werden.
Die genauen Konditionen sind unter
www.stellenprofil.ch resp.
www.immoprofil.ch abrufbar

ANZEIGENSCHLUSS
Montag, 12.00 Uhr

GESTALTUNG
Michael Gollong (Creative-Direction)
Luka Beluhan
Ursula Erni-Leupi
grafilu (Illustrationen)

PRODUKTION
Inserate: htr hotel revue,
Monbijoustrasse 130, 3001 Bern

Redaktion:
Hotellerie“ Gastronomie Verlag,
Adligenswilerstrasse 27, 6006 Luzern

Druck: NZZ Print, Zürcherstrasse 39,
8952 Schlieren

KORREKTORAT REDAKTION
Ringier Print Adligenswil AG, 6043
Adligenswil/LU

LITHOGRAPHIE
Christian Albrecht, Serum Network,
Habsburgerstrasse 22, 6003 Luzern

GEDRUCKTE AUFLAGE
Reguläre Auflage 40.000 Ex.
Kleinauflage 13.000 Ex. (Ausgaben vom
28.6., 9.8. 23.8., 13.9., 29.11., 13.12.)
Bei Kleinauflagen gelten reduzierte Preise.

Alle Rechte vorbehalten. Jede Verwen-
dung der redaktionellen Inhalte bedarf der
schriftlichen Zustimmung durch die Re-
daktion. Die in dieser Zeitung publizierten
Inserate dürfen von Dritten weder ganz
noch teilweise kopiert, bearbeitet oder
sonst wie verwertet werden. Für unverlangt
eingesandte Manuskripte und Sendungen
wird jede Haftung abgelehnt.

DIE IMMOBILIENBÖRSE FÜR HOTELLERIE, GASTRONOMIE UND TOURISMUS
LA BOURSE DE L'IMMOBILIER POUR LA RESTAURATION, L'HÔTELLERIE ET LE TOURISME



ZVG

SCHLAF-KOMFORT

Drei Schlafpositionen bei unterschiedlichen Bedürfnissen: Das passende Kissen spielt eine zentrale Rolle. Dass Schlaf die Gesundheit und Leistungsfähigkeit beeinflusst, wissen mittlerweile fast alle. Dennoch schenken viele der Schlafqualität wenig Beachtung. Über 30 % Prozent der Schweizer Bevölkerung leiden an Schlafstörungen. Die Folgen sind allgemein bekannt: Antriebslosigkeit, Muskelverspannungen, Konzentrationsstörungen und Kopfschmerzen. Langfristig können Schlafstörungen gar zu erhöhter Unfallgefahr, frühzeitigem Altern und Übergewicht führen. Risiken, die man einfach vermeiden kann – mit der richtigen Matratze und dem richtigen Kissen.

DAS KOPFKISSEN

Die Relevanz des Kopfkissens wird meist unterschätzt. Tatsächlich spielt es für einen tiefen, erholsamen Schlaf eine zentrale Rolle. Aber nur, wenn es individuell an den Körper und das Schlafverhalten angepasst ist. Das ideale Kopfkissen

gleich, entsprechend dem Schlaftypus, den Höhenunterschied zwischen der eingesunkenen Schulter und dem gerade zu lagernden Kopfaus.

SCHLAFTYPUS

Für Seitenschläfer ist es besonders wichtig, dass das Dreieck zwischen Schulter und Hals vom Kissen ausgefüllt wird. So ist der Kopf in der perfekten Lage und ein Abknicken oder Überstrecken der Halswirbelsäule kann vermieden werden. Wichtig: Das Kissen darf nicht zu weich sein, da sonst der Kopf nicht ausreichend abgestützt wird. Rückenschläfer sollten darauf achten, dass der Bereich zwischen Hinterkopf und Schultern vom Kissen ausgefüllt wird. So entsteht eine angenehme Entlastung. Wichtig: Das Kissen darf nicht zu hoch sein. Sonst wird die Wirbelsäule nicht gleichmässig entlastet. Bauchschläfer dagegen benötigen sehr flache Kissen. Denn ist das Kissen zu hoch, wird die Wirbelsäule zu stark gebogen, was zu Schmerzen führt.

Ein Kissenmenü oder eine Kissenbar im Hotel gibt dem Gast nützliche Tipps für einen natürlich guten Schlaf. Das Hotel hat ein gezielt auf die unterschiedlichen drei Schlaftypen ausgerichtetes Kissenangebot. So kann der Gast bereits beim Einchecken an der Réception das für ihn anatomisch richtige Kissen auswählen. Der Gast schläft ganz einfach ausgezeichnet!

Egal, ob in den Ferien oder in Vorbereitung auf einen wichtigen Geschäftstermin – nur gesunder und erholsamer Schlaf garantiert Vitalität und Leistungsfähigkeit. Eine hervorragende Gelegenheit, etwas für die Gesundheit zu tun. Und das wortwörtlich im Schlaf. Eine Investition also, die sich nachhaltig lohnt – Zuhause und im Hotel.



Bruno Büchler
Account Manager Deutschschweiz
Hilding Anders Switzerland AG

Hotel- und Restaurant-Betrieb an interessanter Lage im Berner Oberland zu verkaufen oder zu vermieten

Die Eigentümer führen den Betrieb mit langer Tradition seit 10 Jahren erfolgreich und suchen im Rahmen eines geordneten Nachfolgeprozesses einen Käufer/Investor oder Mieter.

Das Objekt in schlüsselfertigem Zustand liegt im schönen Berner Oberland und bietet grosses Potenzial sowohl im regionalen, nationalen und internationalen Kundensegment.

Hotel: 18 Gästezimmer mit total 32 Betten
Restaurant: 40 Sitzplätze
Saal: bis 80 Personen, dreifach unterteilbar
Wintergarten: 28 Plätze
Nebenräume: grosszügige Lingerie-, Keller-, Lager- und Nebenräume

Parkplätze vorhanden

Mitarbeiter: 10 bis 15 Teil- und Vollzeitstellen

Umsatzkategorie: Fr. 1 bis 1,5 Mio.

Preiskategorie: auf Anfrage

Kontakt: Chiffre 24822-9470 an htr hotelrevue,
Monbijoustrasse 130, Postfach, 3001 Bern.

Infolge Betriebsschliessung

LIQUIDATION

Samstag, 15. Dez. 2012, ab 9 Uhr
Restaurant Löwengarten
St. Gallerstrasse 37
9400 Rorschach

Aufschnittmaschine, Drucksteamer, Kombisteamer, Bürgl-Grill, Eismaschine, Saladette, Mikrowelle, Pizzaofen, Gläserspülmaschine, Stand- und Tischfriteuse, Gartenmobiliar, Herd (Gas/Elektro), div. Kasserollen und GN-Behälter, und, und, und ... Alles muss raus.

24840-9482

**Sieben Bauerndörfer
in Nicaragua ent-
scheiden sich gegen
die Abhängigkeit
von Gentech-Multis.**

Mit Mut und Ihrer Unterstützung.
Danke, dass Sie per SMS 20 Franken spenden:
Mut 20 an 488.



PC 30-303-5
www.swissaid.ch

SWISSAID
Ihr mutiges Hilfswerk.

**Gestalten, berechnen und disponieren
Sie Ihr Immobilieninserat selber unter
www.htr.ch/immobilien**

htr hotel revue