



VALENS NORDIC WALKING TRAILS

NACH DEM NORDIC WALKING
IN DIE THERME

WWW.HEIDILAND.COM

Nordic Walker finden rund um Valens 3 beschilderte Routen. Ausserhalb des Dorfes fröhen sie ihrer Fitness auf Naturwegen oder Kiesstrassen (ausgenommen Strecke Glarina zwischen Mülitobel und Bösgaden).

Legende

	Zeit		Länge
	Meter auf/ab		höchster Punkt m ü.M.
	Bus		Informationsstelle
	Wanderweg		Bergwanderweg
	Meter über Meer		Himmelsrichtung Nord
	200m		1km



SANDGRUEB

⌚ 1½h ↔ 4,2km ↑↓ 260 Höhenmeter ↑ 1040 m ü.M.
Valens Klinik – Rieteren – Serris – Perjuet – Madrus – Valens



GEISSEGG

⌚ 2¾h ↔ 6,2km ↑↓ 613 Höhenmeter ↑ 1187 m ü.M.
Valens – Mülitobel – Tschennerwald – Geissegg – Schindelboden – Lavadiel – Valens



GLARINA

⌚ 2½h ↔ 6,7km ↑↓ 410 Höhenmeter ↑ 955 m ü.M.
Valens – Mülitobel – Tschenner – Vasön – Mapragg – Bösgaden – Neugüetli – Glarina – Valens



NACH DEM WALKEN IN DIE KRAFT DER THERME

Heilbaden als Ergänzung jeder Lebenslust



Tief unter Valens sucht Europas wasserreichste Akratotherme ihren Weg durch das Berginnere. Über zehn Jahre braucht das Quellwasser, um in der Taminaschlucht bei Pfäfers - konstant mit 36.5 Grad Wärme - ans Licht zu gelangen. Das entspricht exakt der menschlichen Körpertemperatur. Bereits die Römer kannten die heilende Wirkung des Thermenbadens, insbesondere bei rheumatischem und chronischem Unwohlsein. Die Heilkraft der Therme von Pfäfers wird 1240 von Mönchen entdeckt. 1535 wirkt Paracelsus als Badearzt in der Schlucht, im „Alten Bad Pfäfers“, welches heute Museum und Ausflugsrestaurant ist sowie für kulturelle Zwecke genutzt wird. Mit der Eröffnung der neuen Klinik im Jahre 1970, wird die medizinische Abteilung auf die Sonnenterrasse Valens verlegt. Seitdem gelangt das Thermalwasser via Pipeline von der Quelle ins Thermalbad nach Valens.

Öffnungszeiten:

Mo - Fr 7:00 - 21:00 Uhr

Sa / So 10:00 - 21:00 Uhr Kassaschluss jeweils 20:15 Uhr

Folgende Stellen geben gerne weitere Auskunft:

Klinik Valens | Hotelresidenz | CH-7317 Valens
Telefon +41 (0)81 303 1111 | www.klinik-valens.ch

Ferienregion Heidiland | CH-7310 Bad Ragaz
Telefon +41 (0)81 300 4020 | www.heidiland.com

Kur- und Verkehrsverein Valens-Vasön
CH-7317 Valens
Telefon +41 (0)81 302 5400

VALENS - BERGDORF MIT HEILBAD

Die Zauberformel für Fitness, Gesundheit und Lebensqualität



- 1 Start und Ziel Nordic Walking Trails
- 2 Klinik Valens mit Hotelresidenz, Thermalbad und Restaurant Zanai
- 3 Katholische Kirche
- 4 öffentlicher Spielplatz

Bergromantik zwischen Tradition und Moderne in Valens

Valens, ein Bergdorf, auf einer Sonnenterrasse 900 Meter über Meer, überzeugt durch ein facettenreiches Angebot. Wer Erholung von Lärm und Hektik sucht, fühlt sich, beschützt vom Calanda, geborgen und wohl. Eingebettet in eine einzigartige Bergwelt mit mildem Klima, zählt das Taminatal zu den schönsten Alpentälern der Schweiz. Sportlich Aktive locken Bergwanderwege in die Natur rund um Valens. Wer abschalten und Energie tanken will, findet hier einen Ort der Kraft und Hoffnung. Das Thermalwasser aus der Pfäferser Quelle heilt, hilft Grenzen zu überwinden.



NORDIC WALKING - GESUNDHEIT UND ALFA-TECHNIK

Die Zauberformel für Fitness, Gesundheit und mehr Lebensqualität ist ein abgestimmtes Miteinander von:

- Beweglichkeit
- Kraft
- Koordination
- Ausdauer

Nur mit einer effektiven Technik kann das ganze Potential von Nordic Walking ausgeschöpft werden:

- raumgreifende Armbewegung - langer Arm
- geschlossene Hand beim Stockeinsatz
- ruhiges, gleichmässiges Gehtempo
- aufrechte Körperhaltung
- angepasste Schrittlänge
- Stockeinsatz unter dem Körperschwerpunkt - flacher Stock
- öffnen der Hand in der Schubphase

- A** = Aufrecht
- L** = Langer Arm
- F** = Flacher Stock
- A** = Angepasste Schrittlänge

