

**Zeitschrift:** Alter & Zukunft : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** 9 (2001)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Reisen : Kurhotel Valens : erholsamer Aufenthalt in lieblicher Landschaft  
**Autor:** Schwizer, Viviane  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-818646>

#### **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:** 21.02.2026

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

## Kurhotel Valens

# Erholssamer Aufenthalt in lieblicher Landschaft

**Sich im Dreistern-Hotel verwöhnen lassen und zugleich in der räumlich mit dem Haus verbundenen Klinik etwas für die Gesundheit tun: Dies ist möglich im Kurhotel Valens. Und weil aller guten Dinge drei sind: Die Landschaft oberhalb Bad Ragaz ist eine Idylle, in der sich Erholung und Ausflüge geradezu anbieten.**

\* Viviane Schwizer

Urchig und ursprünglich wirkt die Landschaft. Das Postauto fährt ab Bad Ragaz langsam durch das enge Taminatal Richtung Valens. Die Kurven sind schmal, und der Blick durch den Wald hin zum wilden Bergbach fasziniert. Nach einer kurzweiligen Viertelstunde nähern sich die Gäste dem Ziel. Plötzlich öffnet sich das Tal. Der dunkle Wald macht hellen Feldern und Blumenwiesen Platz. Noch eine Wende, und das Postauto hält unmittelbar vor der Klinik und dem

Kurhotel Valens, dem grössten Gebäudekomplex im 930 Meter über Meer gelegenen Bergdorf.

### Hotel mit gutbürgerlichem Standard

Das erst fünfseinhalbjährige Kurhotel Valens ist ein modernes Haus mit sechzig Betten. Schon das

TV/Radio sowie Direktwahltelefon und Minibar.

Im hübschen, auch öffentlich zugänglichen Restaurant «Zanai» und im Speisesaal werden kleine Mahlzeiten oder ausgesuchte Spezialitäten aus Küche und Keller serviert. Die Küchenbrigade verfügt über ein vielfältiges Repertoire. Zum Team gehört eine Diätköchin, die auf Wunsch Spezialkost zubereitet. Neben den vegetarischen Menüs und dem Salatbuffet werden auch die verschiedenen Spezialwochen des Hauses geschätzt: Das Kurhotel Valens bietet den Gästen Einblick in die Köstlichkeiten sowohl der italienischen als auch der amerikanischen Küche. Beliebt sind zudem die Spargelwoche im Frühling und das traditionelle «Wildbuffet» im Herbst. Erwähnenswert sind auch die weiteren Angebote des Hauses: Für Abwechslung oder Verschönerung sorgen eine Boutique, ein Coiffeur-Salon sowie ein Kiosk und eine Cafeteria.

### Gesundes Thermalbaden

Laut Eliane Aeschlimann, Leiterin des Kurhotels, eignet sich das Hotel besonders für Erholungs-



Blick ins Thermalbad: Pfäferser Quellwasser unterstützt den Heilungsprozess.

grosszügige Entrée mit Réception sowie der gediegene Speisesaal versprechen einen Aufenthalt in feinem Ambiente. Die gemütlichen und modern eingerichteten Zimmer im Dreistern-Hotel verfügen über Bad oder Dusche,

oder Rehabilitationsaufenthalte. Dass das Kurhotel und die Rheuma- und Rehabilitationsklinik eine Einheit bilden und unter einem Dach beherbergt sind, ist für die Gäste ein besonderer Vorteil. Auf Wunsch steht auch den



FOTOS VIVIANE SCHWIZER, HORGAN

## Weitere Informationen

Kurhotel Valens  
7317 Valens  
Telefon 081/303 16 06  
Fax 081/303 16 18  
[www.kurhotel-valens.ch](http://www.kurhotel-valens.ch)  
[info@kurhotel-valens.ch](mailto:info@kurhotel-valens.ch)

Modernes Kurhotel Valens in unberührter, urtümlicher Natur und reiner Bergluft.

Hotelgästen das gesamte therapeutische Angebot der Klinik zur Verfügung. Es ist also möglich, als Gast unter ärztlicher Aufsicht die körperliche und geistige Fitness aufzubauen, in einer Ernährungswoche Pfunde zu verlieren und trotzdem die leckeren Mahlzeiten der Diät-Hotelküche zu geniessen. Besonders beliebt ist bei den Gästen auch die hauseigene Wellnessanlage mit Thermalbad, Sauna, Dampfbad und Solarium. Auch Angehörige, die zu ihren Verwandten und Freunden nach Valens zu Besuch kommen, wissen um die

heilende und kraftpendende Wirkung von Thermalbad und Höhenluft. Im Hotel Valens können sie den Wellness-Plausch mit einem Dienst an der Gesundheit verbinden.

### Spezielle Angebote

Obwohl im Kurhotel Valens vorwiegend ältere Menschen zu Gast sind, bietet die Landschaft auch jüngeren Wanderfreunden und kulturell interessierten Feriengästen eine ganze Palette von Möglichkeiten. Auch wer sich durch Jogging, Bergwandern und Biken

Regeneration verspricht, liegt darum in Valens richtig. Damit die weniger mobilen Hotelgäste ebenfalls in den Genuss der Attraktionen des Tales kommen, werden von der Hotelleitung regelmässig Ausflüge organisiert (vgl. Kasten). Für Hotelgäste, die keine Thermen in der Klinik buchen wollen, empfiehlt Eliane Aeschlimann die sogenannten «Wohlfühlwochen» oder die beliebten «Verwöhnstage».

\* Viviane Schwizer, Horgen, ist freie Journalistin.

## Ausflüge in die nähere Umgebung

**Das Kurhotel Valens fährt Gäste mit dem hoteleigenen Bus zu den Sehenswürdigkeiten der Umgebung:**

### Ausflug in die Bündner Herrschaft

In den malerischen Dörfern Malans, Jenins, Maienfeld und Fläsch gibt es verschiedene geschichtsträchtige Häuser zu bewundern. Der Blick über die Rebberge wird auch Sie faszinieren. In der Heimat von «Heidi» (nach Johanna Spyri bekanntem Roman) kann in Oberrofels ob Maienfeld das Original-Heidihaus besichtigt werden. Ein Besuch in einem Weintorke (gemütlicher Weinkeller in Fläsch) rundet den Ausflug ab.



### Ausflug nach St. Martin

Im Calfeisental liegt die Walserdorf St. Martin. Die Reise führt vorbei am Mäpragsee (Auffangbecken des Staausees), durch das Bergdorf Vättis, über die imposante Staumauer weiter entlang dem Gigerwald-Stausee bis hin zum Walserdorf St. Martin. Hier erfahren Sie, wie die Walser seinerzeit nach St. Martin kamen und wann sie das hübsche Kirchlein erbauten.

### Ausflug ins Alte Bad Pfäfers

Das Alte Bad Pfäfers ist das einzige noch erhaltene Barockbad der Schweiz. Die Bäderklinik ist die Vorgängerin der Klinik Valens. Hier befindet sich die Quelle des Thermalwassers. Fahrt mit dem Schluchtenbus durch die wildromantische Taminaschlucht.



Das Alte Bad Pfäfers

### Im Taminatal unterwegs

Auch der Kunkelspann ist ein Ausflug wert. Der Bus hält beim Restaurant Eggwald, wo ein Zvierihalt oder ein Spaziergang möglich ist. Die herrliche Bergwelt, blumengeschmückte Alpweiden, prächtige Bergwälder und sprudelnde Follenbäche prägen die Landschaft im Taminatal. Die Schönheiten der Landschaften werden Ihnen in bester Erinnerung bleiben.