Herzlich willkommen!

KLOSTER ARENBERG
erholen • begegnen • heilen

Liebe Gäste,

von Herzen freuen wir uns, Sie im Kloster Arenberg begrüßen zu dürfen. Wir möchten Ihnen mit diesem Informationsblatt einen kleinen Wegweiser an die Hand geben, an dem Sie sich stets orientieren können. Er gibt einen Überblick über die Angebote, Veranstaltungen und Öffnungszeiten unserer Einrichtungen im Kloster. Auf der Rückseite sehen Sie eine kompakte Wochenübersicht mit unseren verschiedenen Tagesangeboten. Fühlen Sie sich frei das zu tun, wonach Ihnen gerade ist.

Wir wünschen Ihnen einen schönen Aufenthalt!

Haben Sie Fragen?

Zögern Sie nicht, unsere Mitarbeiterinnen vom Empfang persönlich oder telefonisch anzusprechen.
Per Telefon wählen Sie die Nummer 2051 (hausintern).

So können Sie von außen angerufen werden:

0261 / 6401 2 und dann Ihre Zimmernummer

Angebote • Veranstaltungen • Öffnungszeiten:

Mahlzeiten, Speisen & Getränke:

Frühstück	8.00 - 10.00 Uhr
Mittagessen	12.00 - 13.30 Uhr
Abendessen	18.00 - 19.30 Uhr
Hinweis:	Im kleinen Speisesaal können Sie die Mahlzeiten schweigend verkosten.

Wir bitten Sie höflich, keine Speisen, kein Geschirr und keine Teekannen mit auf Ihr Zimmer zu nehmen. Herzlichen Dank!

Klostercafé	täglich geöffnet von 14.30 - 17.00 Uhr frischer Kaffee und Kuchen (rund um die Uhr Kaffee und Teewasser über Automaten)
Klosterkeller	ganztägig geöffnet zum gemütlichen Beisammensein
Hinweis:	Hier finden Sie eine Auswahl an Getränken & Süßigkeiten.

Bitte bringen Sie alle leeren Flaschen und Gläser in den Klosterkeller zurück. Herzlichen Dank!

Wohlfühlen & Fitness:

Schwimmbad, Sauna, Infrarot, Fitnessraum, Tret-/Armbecken	täglich geöffnet 7.00 Uhr - 22.00 Uhr Beachten Sie dazu bitte auch die Aushänge an der Infotafel.
Vitalzentrum (Massagen, Bäder, Physiotherapie, Fußpflege, Kneippsche Anwendungen)	geöffnet Mo. - Sa. Beachten Sie dazu bitte auch die Aushänge an der Infotafel.

Gespräche & Seelsorge:

Gesprächsbegleitung ist auf Wunsch möglich mit:

Dr. Martin Hofmeir	Durchwahl - 2021
Elke Hübers	Durchwahl - 2175
Schwester M. Ursula	Durchwahl - 2275
Kaplan Michael Toth	Durchwahl - 2006

Allgemeine Öffnungszeiten:

Bibliothek	Mo. 14.00 - 17.00 Uhr Mi. 14.00 - 17.00 Uhr Di. - Do. 9.00 - 11.00 Uhr Fr. 9.00 - 12.00 Uhr Sa. 14.00 - 17.00 Uhr Beachten Sie bitte auch die Aushänge an der Infotafel.
Klosterladen	Mo. - Sa. 9.00 - 11.00 Uhr & 15.00 - 17.00 Uhr So. 10.30 - 11.15 Uhr
Kreativraum	Für aktuelle Angebote beachten Sie bitte die Aushänge an der Infotafel.
Josefshof (Stiller Bereich)	täglich geöffnet 8.00 Uhr - 20.00 Uhr
Kräutergarten	zu jeder Zeit offen

Eine kleine Bitte zum Schluss:

Bitte geben Sie am Abreisetag das Zimmer bis 10.00 Uhr, Sonntags bis 11.00 Uhr, frei. Herzlichen Dank und eine gute Heimreise!

© Kloster Arenberg

Tagesübersicht	Uhrzeit	Thema	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Hier sehen Sie die Tagesübersicht unserer Angebote. Die kleinen Symbole geben Ihnen eine schnelle, thematische Übersicht, um welche Art von Angebot es sich in dieser Zeile handelt.	6.30			**Laudes** Ort: Mutterhauskirche Treffen: 6.20, Empfang		**Laudes** Ort: Mutterhauskirche Treffpunkt: 6.20, Empfang		**Laudes** Ort: Mutterhauskirche Treffpunkt: 6.20, Empfang	**Laudes** Ort: Mutterhauskirche Treffpunkt: 6.20, Empfang
	7.00		**Laudes** Ort: Schwesternchor Treffen: 6.50, Empfang	**Eucharistiefeier** Ort: Mutterhauskirche **Tautreten** anschließend Walking Treffen: Foyer **bei Regen:** Wassertreten, anschließend Gymnastik Treffen: Foyer	**Tautreten** anschließend Walking Treffen: Foyer **bei Regen:** Wassertreten, anschließend Gymnastik Treffen: Foyer	**Eucharistiefeier** Ort: Mutterhauskirche **Tautreten** anschließend Walking Treffen: Foyer **bei Regen:** Wassertreten, anschließend Gymnastik Treffen: Foyer	**Laudes** Ort: Schwesternchor Treffen: 6.50, Empfang **Tautreten** anschließend Walking Treffen: Foyer **bei Regen:** Wassertreten, anschließend Gymnastik Treffen: Foyer	**Eucharistiefeier** Ort: Mutterhauskirche **Tautreten** anschließend Walking Treffen: Foyer **bei Regen:** Wassertreten, anschließend Gymnastik Treffen: Foyer	**Eucharistiefeier** Ort: Mutterhauskirche **Tautreten** anschließend Walking Treffen: Foyer **bei Regen:** Wassertreten, anschließend Gymnastik Treffen: Foyer
Frühstück **8.00-10.00 Uhr**	8.15			**Impuls in den Tag** Ort: Gästekapelle	**Impuls in den Tag** Ort: Gästekapelle	**Impuls in den Tag** Ort: Gästekapelle	**Impuls in den Tag** Ort: Gästekapelle	**Impuls in den Tag** Ort: Gästekapelle	**Impuls in den Tag** Ort: Gästekapelle
	9.30		**Eucharistiefeier** Ort: Mutterhauskirche						
	10.00				**Gästebegrüßung** Ort: Mariensaal	**Natur & Gesundheit** Zeit und Ort laut Infotafel	**Gesprächskreis** genaue Zeit, Thema & Ort laut Infotafel		
	11.00		**Musik**, Gästekapelle	**Intensives Körperzonen-training BBP** (45 Min.) Ort: Gymnastik-Halle (bitte Voranmeldung*) **Musik**, Gästekapelle	**Aquafitness** (25 Min.) Ort: Schwimmbad (bitte Voranmeldung*) **Musik**, Gästekapelle	**Wirbelsäulengymnastik** (45 Min.) Ort: Gymnastik-Halle (bitte Voranmeldung*) **Musik**, Gästekapelle	**Aquafitness** (25 Min.) Ort: Schwimmbad (bitte Voranmeldung*) **Musik**, Gästekapelle	**Wirbelsäulengymnastik** (45 Min.) Ort: Gymnastik-Halle (bitte Voranmeldung*) **Musik**, Gästekapelle	**Aquafitness** (25 Min.) Ort: Schwimmbad (bitte Voranmeldung*) **Musik**, Gästekapelle
	11.30		**Mittagshore** Ort: Schwesternchor Treffen: 11.20, Empfang	**Mittagshore** Ort: Schwesternchor Treffen: 11.20, Empfang	**Mittagshore** Ort: Schwesternchor Treffen: 11.20, Empfang	**Mittagshore** Ort: Schwesternchor Treffen: 11.20, Empfang	**Mittagshore** Ort: Schwesternchor Treffen: 11.20, Empfang	**Mittagshore** Ort: Schwesternchor Treffen: 11.20, Empfang	**Mittagshore** Ort: Schwesternchor Treffen: 11.20, Empfang
Mittagessen **12.00-13.30 Uhr**	12.00			**Meditation (30 Min.)** Ort: Meditationsraum	**Meditation (30 Min.)** Ort: Meditationsraum	**Meditation (30 Min.)** Ort: Meditationsraum	**Meditation (30 Min.)** Ort: Meditationsraum	**Meditation (30 Min.)** Ort: Meditationsraum	**Meditation (30 Min.)** Ort: Meditationsraum
	13.30				**Nordic Walking** (90 Min.) Treffen: Foyer Keine Grundkenntnisse nötig (bitte Voranmeldung*)				
	14.00								
	14.45			**Entspannung** (45 Min.) Ort: Gymnastik-**Halle** (bitte Voranmeldung*)	**Entspannung** (45 Min.) Ort: Gymnastik-**Halle** (bitte Voranmeldung*)	**Entspannung** (45 Min.) Ort: Gymnastik-**Halle** (bitte Voranmeldung*)	**Entspannung** (45 Min.) Ort: Gymnastik-**Halle** (bitte Voranmeldung*)	**Entspannung** (45 Min.) Ort: Gymnastik-**Halle** (bitte Voranmeldung*)	
	17.30		**Vesper** Ort: Mutterhauskirche Treffen: 17.20, Empfang	**Rosenkranz** Ort: Schwesternchor Treffen: 17.20, Empfang	**Eucharistiefeier** Ort: Mutterhauskirche	**Rosenkranz** Ort: Schwesternchor Treffen: 17.20 Empfang	**Eucharistiefeier** Ort: Mutterhauskirche	**Rosenkranz** Ort: Schwesternchor Treffen: 17.20, Empfang	**Rosenkranz** Ort: Schwesternchor Treffen: 17.20, Empfang
Abendessen **18.00-19.30 Uhr**	18.00			**Vesper** Ort: Schwesternchor Treffen: 17.50, Empfang		**Vesper** Ort: Schwesternchor Treffen: 17.50, Empfang		**Vesper** Ort: Schwesternchor Treffen: 17.50, Empfang	**Vesper** Ort: Schwesternchor Treffen: 17.50, Empfang
	20.00		**Musik**, Gästekapelle	**Musik**, Gästekapelle	**Musik**, Gästekapelle	**Musik**, Gästekapelle **Klosterforum** (ca. 20.00) genaue Zeit, Thema & Ort laut Infotafel	**Musik**, Gästekapelle	**Musik**, Gästekapelle	**Musik**, Gästekapelle
	21.15				**Impuls in die Nacht** Ort: Gästekapelle		**Impuls in die Nacht** Ort: Gästekapelle		

***kostenpflichtig, Anmeldung am Empfang Vitalzentrum**