

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	 	Wirbelsäulengymnastik (45 Min.) Ort: Gymnastik-Halle (bitte Voranmeldung*) Musik , Gästekapelle	Wirbelsäulengymnastik (45 Min.) Ort: Gymnastik-Halle (bitte Voranmeldung*) Musik , Gästekapelle	Einführung Gerätetraining (50 Min.) Ort: Fitnessraum (bitte Voranmeldung*) Musik , Gästekapelle	Intensives Körperzonentraining BBP (45 Min.) Ort: Gymnastik-Halle (bitte Voranmeldung*) Musik , Gästekapelle	Wirbelsäulengymnastik (45 Min.) Ort: Gymnastik-Halle (bitte Voranmeldung*) Musik , Gästekapelle	Intensives Körperzonentraining BBP (45 Min.) Ort: Gymnastik-Halle (bitte Voranmeldung*) Musik , Gästekapelle	Aquafitness (30 Min.) Ort: Schwimmbad (bitte Voranmeldung*) Musik , Gästekapelle
Mittagessen 12.00-13.30 Uhr	11.15				Hinführung zur christlichen Meditation laut Infotafel				
	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
	12.00								Meditation (30 Min.) Ort: Meditationsraum
	13.30				Nordic Walking (90 Min.) Treffen: Foyer Keine Grundkenntnisse nötig (bitte Voranmeldung*)		Nordic Walking (90 Min.) Treffen: Foyer Keine Grundkenntnisse nötig (bitte Voranmeldung*)		
	14.00			Aquafitness (30 Min.) Ort: Schwimmbad (bitte Voranmeldung*)		Aquafitness (30 Min.) Ort: Schwimmbad (bitte Voranmeldung*)		Aquafitness (30 Min.) Ort: Schwimmbad (bitte Voranmeldung*)	
	15.00			Entspannung (45 Min.) Ort: Gymnastik-Halle (bitte Voranmeldung*)	Entspannung (45 Min.) Ort: Gymnastik-Halle (bitte Voranmeldung*)	Entspannung (45 Min.) Ort: Gymnastik-Halle (bitte Voranmeldung*)	Sanftes Yoga (75 Min.) Ort: Gymnastik-Halle (bitte Voranmeldung*)	Entspannung (45 Min.) Ort: Gymnastik-Halle (bitte Voranmeldung*)	
Abendessen 18.00-19.30 Uhr	16.30			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	
	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
	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

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!

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 Lackmann Durchwahl - 2175
Schwester M. Ursula Durchwahl - 2275
Kaplan Michael Toth Durchwahl - 2006

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

Allgemeine Öffnungszeiten:

Bibliothek
Mo. 9.⁰⁰ - 12.⁰⁰ Uhr
Mi. 14.⁰⁰ - 17.⁰⁰ Uhr
Di. - Sa. 9.⁰⁰ - 11.⁰⁰ Uhr
So. 10.³⁰ - 11.⁰⁰ 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!