

# 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.<sup>00</sup> - 10.<sup>00</sup> Uhr

**Mittagessen** 12.<sup>00</sup> - 13.<sup>30</sup> Uhr

**Abendessen** 18.<sup>00</sup> - 19.<sup>30</sup> 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.<sup>30</sup> - 17.<sup>00</sup> 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.<sup>00</sup> Uhr - 22.<sup>00</sup> 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  
Mechtild Müller Durchwahl - 2105

### 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** (Beachten Sie bitte auch die Aushänge an der Infotafel.)  
Mo. 9.<sup>00</sup> - 12.<sup>00</sup> Uhr  
14.<sup>00</sup> - 17.<sup>00</sup> Uhr  
Di. + Mi. 9.<sup>00</sup> - 11.<sup>00</sup> Uhr  
Do. 9.<sup>00</sup> - 11.<sup>00</sup> Uhr  
14.<sup>00</sup> - 17.<sup>00</sup> Uhr  
Fr. 9.<sup>00</sup> - 12.<sup>00</sup> Uhr  
Sa. 14.<sup>00</sup> - 17.<sup>00</sup> Uhr

**Klosterladen** Mo. - Sa. 9.<sup>00</sup> - 11.<sup>00</sup> Uhr &  
15.<sup>00</sup> - 17.<sup>00</sup> Uhr  
So. 10.<sup>30</sup> - 11.<sup>15</sup> Uhr

**Kreativraum** Für aktuelle Angebote beachten Sie bitte die Aushänge an der Infotafel.

**Josefshof** (Stiller Bereich) täglich geöffnet  
8.<sup>00</sup> Uhr - 20.<sup>00</sup> Uhr

**Kräutergarten** zu jeder Zeit offen

### Eine kleine Bitte zum Schluss:

Bitte geben Sie am Abreisetag das Zimmer bis 10.<sup>00</sup> Uhr, Sonntags bis 11.<sup>00</sup> Uhr, frei. Herzlichen Dank und eine gute Heimreise!

Tagesübersicht	Uhrzeit	Thema	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
<p>Hier sehen Sie die Tagesübersicht unserer Angebote.</p> <p>Die kleinen Symbole geben Ihnen eine schnelle, thematische Übersicht, um welche Art von Angebot es sich in dieser Zeile handelt.</p>	6.30			<b>Laudes</b> Ort: Mutterhauskirche Treffen: 6.20, Empfang		<b>Laudes</b> Ort: Mutterhauskirche Treffpunkt: 6.20, Empfang		<b>Laudes</b> Ort: Mutterhauskirche Treffpunkt: 6.20, Empfang	<b>Laudes</b> Ort: Mutterhauskirche Treffpunkt: 6.20, Empfang
	7.00	 	<b>Laudes</b> Ort: Schwesternchor Treffen: 6.50, Empfang	<b>Eucharistiefeier</b> Ort: Mutterhauskirche  <b>Tautreten</b> anschließend Walking Treffen: Foyer <b>bei Regen:</b> Wassertreten, anschließend Gymnastik Treffen: Foyer	<b>Tautreten</b> anschließend Walking Treffen: Foyer <b>bei Regen:</b> Wassertreten, anschließend Gymnastik Treffen: Foyer	<b>Tautreten</b> anschließend Walking Treffen: Foyer <b>bei Regen:</b> Wassertreten, anschließend Gymnastik Treffen: Foyer	<b>Tautreten</b> anschließend Walking Treffen: Foyer <b>bei Regen:</b> Wassertreten, anschließend Gymnastik Treffen: Foyer	<b>Laudes</b> Ort: Schwesternchor Treffen: 6.50, Empfang	<b>Eucharistiefeier</b> Ort: Mutterhauskirche  <b>Tautreten</b> anschließend Walking Treffen: Foyer <b>bei Regen:</b> Wassertreten, anschließend Gymnastik Treffen: Foyer
<b>Frühstück</b> 8.00-10.00 Uhr	8.15			<b>Impuls in den Tag</b> Ort: Gästekapelle	<b>Impuls in den Tag</b> Ort: Gästekapelle	<b>Impuls in den Tag</b> Ort: Gästekapelle	<b>Impuls in den Tag</b> Ort: Gästekapelle	<b>Impuls in den Tag</b> Ort: Gästekapelle	<b>Impuls in den Tag</b> Ort: Gästekapelle
	9.30		<b>Eucharistiefeier</b> Ort: Mutterhauskirche						
	10.00				<b>Gästebegrüßung</b> Ort: Mariensaal	<b>Natur &amp; Gesundheit</b> Zeit und Ort laut Infotafel	<b>Gesprächskreis</b> genaue Zeit, Thema & Ort laut Infotafel		
	11.00	 	<b>Intensives Körperzonenttraining BBP</b> (45 Min.) Ort: Gymnastik-Halle (bitte Voranmeldung*)  <b>Musik</b> , Gästekapelle	<b>Intensives Körperzonenttraining BBP</b> (45 Min.) Ort: Gymnastik-Halle (bitte Voranmeldung*)  <b>Musik</b> , Gästekapelle	<b>Aquafitness</b> (25 Min.) Ort: Schwimmbad (bitte Voranmeldung*)  <b>Musik</b> , Gästekapelle	<b>Wirbelsäulengymnastik</b> (45 Min.) Ort: Gymnastik-Halle (bitte Voranmeldung*)  <b>Musik</b> , Gästekapelle	<b>Aquafitness</b> (25 Min.) Ort: Schwimmbad (bitte Voranmeldung*)  <b>Musik</b> , Gästekapelle	<b>Wirbelsäulengymnastik</b> (45 Min.) Ort: Gymnastik-Halle (bitte Voranmeldung*)  <b>Musik</b> , Gästekapelle	<b>Aquafitness</b> (25 Min.) Ort: Schwimmbad (bitte Voranmeldung*)  <b>Musik</b> , Gästekapelle
	11.30		<b>Mittagshore</b> Ort: Schwesternchor Treffen: 11.20, Empfang	<b>Mittagshore</b> Ort: Schwesternchor Treffen: 11.20, Empfang	<b>Mittagshore</b> Ort: Schwesternchor Treffen: 11.20, Empfang	<b>Mittagshore</b> Ort: Schwesternchor Treffen: 11.20, Empfang	<b>Mittagshore</b> Ort: Schwesternchor Treffen: 11.20, Empfang	<b>Mittagshore</b> Ort: Schwesternchor Treffen: 11.20, Empfang	<b>Mittagshore</b> Ort: Schwesternchor Treffen: 11.20, Empfang
<b>Mittagessen</b> 12.00-13.30 Uhr	12.00			<b>Meditation (30 Min.)</b> Ort: Meditationsraum	<b>Meditation (30 Min.)</b> Ort: Meditationsraum	<b>Meditation (30 Min.)</b> Ort: Meditationsraum	<b>Meditation (30 Min.)</b> Ort: Meditationsraum	<b>Meditation (30 Min.)</b> Ort: Meditationsraum	<b>Meditation (30 Min.)</b> Ort: Meditationsraum
	13.30				<b>Nordic Walking</b> (90 Min.) Treffen: Foyer Keine Grundkenntnisse nötig (bitte Voranmeldung*)				
	14.00								
	14.45			<b>Entspannung</b> (60 Min.) Ort: Gymnastik-Halle (bitte Voranmeldung*)	<b>Entspannung</b> (60 Min.) Ort: Gymnastik-Halle (bitte Voranmeldung*)	<b>Entspannung</b> (60 Min.) Ort: Gymnastik-Halle (bitte Voranmeldung*)	<b>Entspannung</b> (60 Min.) Ort: Gymnastik-Halle (bitte Voranmeldung*)	<b>Entspannung</b> (60 Min.) Ort: Gymnastik-Halle (bitte Voranmeldung*)	<b>Entspannung</b> (60 Min.) Ort: Gymnastik-Halle (bitte Voranmeldung*)
	17.30		<b>Vesper</b> Ort: Mutterhauskirche Treffen: 17.20, Empfang	<b>Rosenkranz</b> Ort: Schwesternchor Treffen: 17.20, Empfang	<b>Eucharistiefeier</b> Ort: Mutterhauskirche	<b>Rosenkranz</b> Ort: Schwesternchor Treffen: 17.20 Empfang	<b>Eucharistiefeier</b> Ort: Mutterhauskirche	<b>Rosenkranz</b> Ort: Schwesternchor Treffen: 17.20, Empfang	<b>Rosenkranz</b> Ort: Schwesternchor Treffen: 17.20, Empfang
<b>Abendessen</b> 18.00-19.30 Uhr	18.00			<b>Vesper</b> Ort: Schwesternchor Treffen: 17.50, Empfang		<b>Vesper</b> Ort: Schwesternchor Treffen: 17.50, Empfang		<b>Vesper</b> Ort: Schwesternchor Treffen: 17.50, Empfang	<b>Vesper</b> Ort: Schwesternchor Treffen: 17.50, Empfang
	19.45	 	<b>Musik</b> , Gästekapelle	<b>Musik</b> , Gästekapelle	<b>Musik</b> , Gästekapelle	<b>Musik</b> , Gästekapelle <b>Klosterforum</b> (ca. 20.00) genaue Zeit, Thema & Ort laut Infotafel	<b>Musik</b> , Gästekapelle	<b>Musik</b> , Gästekapelle	<b>Musik</b> , Gästekapelle
	21.15				<b>Impuls in die Nacht</b> Ort: Gästekapelle		<b>Impuls in die Nacht</b> Ort: Gästekapelle		