



	Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
Frühstück 08.00-10.00 Uhr	06.00	06.30 Laudes Mutterhauskirche Treffen 06.20 Empfang		06.30 Laudes Mutterhauskirche Treffen 06.20 Empfang	07.00 Laudes Schwesternchor Treffen 06.50 Empfang	06.30 Laudes Mutterhauskirche Treffen 06.20 Empfang	06.30 Laudes Mutterhauskirche Treffen 06.20 Empfang		
	07.00	07.00 Eucharistiefeier Mutterhauskirche 07.00 Tautreten, anschl. Walking Treffpunkt Foyer bei Regen: Wassertreten, anschl. Gymnastik Treffpunkt Tretbecken/ Vitalzentrum	07.00 Tautreten, anschl. Walking Treffpunkt Foyer bei Regen: Wassertreten, anschl. Gymnastik Treffpunkt Tretbecken/ Vitalzentrum	07.00 Eucharistiefeier Mutterhauskirche 07.00 Tautreten, anschl. Walking Treffpunkt Foyer bei Regen: Wassertreten, anschl. Gymnastik Treffpunkt Tretbecken/ Vitalzentrum	07.00 Tautreten, anschl. Walking Treffpunkt Foyer bei Regen: Wassertreten, anschl. Gymnastik Treffpunkt Tretbecken/ Vitalzentrum	07.00 Eucharistiefeier Mutterhauskirche 07.00 Tautreten, anschl. Walking Treffpunkt Foyer bei Regen: Wassertreten, anschl. Gymnastik Treffpunkt Tretbecken/ Vitalzentrum	07.00 Eucharistiefeier Mutterhauskirche 07.00 Tautreten, anschl. Walking Treffpunkt Foyer bei Regen: Wassertreten, anschl. Gymnastik Treffpunkt Tretbecken/ Vitalzentrum	07.00 Laudes Schwesternchor Treffen 06.50 Uhr Empfang	
	08.00	8.15 Impuls in den Tag Kapelle	8.15 Impuls in den Tag Kapelle	8.15 Impuls in den Tag Kapelle	8.15 Impuls in den Tag Kapelle	8.15 Impuls in den Tag Kapelle	8.15 Impuls in den Tag Kapelle		
	09.00								09.30 Eucharistiefeier Mutterhauskirche
	10.00		10.00 Gästebegrüßung Mariensaal	10.00 Natur & Gesundheit Zeit und Ort It. Aushang	ca. 10.00 Gesprächskreis Zeit, Thema und Ort It. Aushang				
Mittagessen 12.00-13.30 Uhr	11.00	11.00 Wirbelsäulen- gymnastik (45 Min.) Gymnastik halle (bitte Voranmeldung) 11.00 Musik in der Kapelle Kapelle 11.30 Mittagshore Schwesternchor Treffen 11.20 Empfang	11.00 Einführung Gerätetraining (45 Min.) Fitnessraum (bitte Voranmeldung) 11.00 Musik in der Kapelle Kapelle 11.15 Hinführung zur christlichen Meditation It. Aushang 11.30 Mittagshore Schwesternchor Treffen 11.20 Empfang	11.00 Intensives Körperzonentraining BBP (45 Min.) Gymnastik halle (bitte Voranmeldung) 11.00 Musik in der Kapelle Kapelle 11.30 Mittagshore Schwesternchor Treffen 11.20 Empfang	11.00 Wirbelsäulen- gymnastik (45 Min.) Gymnastik halle (bitte Voranmeldung) 11.00 Musik in der Kapelle Kapelle 11.30 Mittagshore Schwesternchor Treffen 11.20 Empfang	11.00 Intensives Körperzonentraining BBP (45 Min.) Gymnastik halle (bitte Voranmeldung) 11.00 Musik in der Kapelle Kapelle 11.30 Mittagshore Schwesternchor Treffen 11.20 Empfang	11.00 Aquafitness (30 Min.) Schwimmbad (bitte Voranmeldung) 11.00 Musik in der Kapelle Kapelle 11.30 Mittagshore Schwesternchor Treffen 11.20 Empfang	11.00 Musik in der Kapelle Kapelle 11.30 Mittagshore Schwesternchor Treffen 11.20 Empfang	
	12.00						12.00 Meditation (30 Min.) Meditationsraum		
	13.00		13.30 Nordic Walking (90 Min.) Treffpunkt Foyer <u>Keine</u> Grundkenntnisse erforderl. (bitte Voranmeldung)		13.30 Nordic Walking (90 Min.) Treffpunkt Foyer <u>Keine</u> Grundkenntnisse erforderl. (bitte Voranmeldung)				
Abendessen 18.00-19.30 Uhr	14.00	14.00 Aquafitness (30 Min.) Schwimmbad (bitte Voranmeldung)		14.00 Aquafitness (30 Min.) Schwimmbad (bitte Voranmeldung)		14.00 Aquafitness (30 Min.) Schwimmbad (bitte Voranmeldung)			
	15.00	15.00 Entspannung (60 Min.) Gymnastik halle (bitte Voranmeldung)	15.00 Entspannung (60 Min.) Gymnastik halle (bitte Voranmeldung)	ca. 15.00 Klosterforum Zeit, Programm und Ort It. Aushang	15.00 Entspannung (60 Min.) Gymnastik halle (bitte Voranmeldung)	15.00 Entspannung (60 Min.) Gymnastik halle (bitte Voranmeldung)			
	16.00	16.30 Meditation (30 Min.) Meditationsraum	16.30 Meditation (30 Min.) Meditationsraum	16.30 Meditation (30 Min.) Meditationsraum	16.30 Meditation (30 Min.) Meditationsraum	16.30 Meditation (30 Min.) Meditationsraum			
	17.00	17.30 Rosenkranz Schwesternchor Treffen 17.20 Empfang	17.30 Eucharistiefeier Mutterhauskirche	17.30 Rosenkranz Schwesternchor Treffen 17.20 Empfang	17.30 Eucharistiefeier Mutterhauskirche	17.30 Rosenkranz Schwesternchor Treffen 17.20 Empfang	17.30 Rosenkranz Schwesternchor Treffen 17.20 Empfang	17.30 Vesper Mutterhauskirche	
	18.00	18.00 Vesper Schwesternchor Treffen 17.50 Empfang		18.00 Vesper Schwesternchor Treffen 17.50 Empfang		18.00 Vesper Schwesternchor Treffen 17.50 Empfang	18.00 Vesper Schwesternchor Treffen 17.50 Empfang		
	19.00	19.30 Bibelgespräch Tagungsraum III							
	20.00	20.00 Musik in der Kapelle Kapelle	20.00 Musik in der Kapelle Kapelle	20.00 Musik in der Kapelle Kapelle	20.00 Musik in der Kapelle Kapelle	20.00 Musik in der Kapelle Kapelle	20.00 Musik in der Kapelle Kapelle	20.00 Musik in der Kapelle Kapelle	
	21.00		21.15 Impuls in die Nacht Kapelle		21.15 Impuls in die Nacht Kapelle				



Öffnungszeiten und Kurzinformation

Kloster Arenberg

Öffnungszeiten

Schwimmbad, Sauna, Solarium, Infrarot, Fitnessraum, Tret-/Armbecken 07.00 Uhr bis 22.00 Uhr

täglich, beachten Sie dazu bitte auch die Aushänge

Vitalzentrum

(Bäder, Physiotherapie, Fußpflege, Kneippsche Anwendungen)

Montag bis Samstag; beachten Sie dazu bitte die Aushänge

Klosterkeller (hier befindet sich auch ein **Flaschen-Getränkeautomat**)

täglich ganztägig geöffnet

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

Klostercafé

täglich (Kaffee, Teewasser und kalte Getränke über Automaten)

(jeden Tag von 14.30 - 17.00 Uhr frischer Kaffee und Kuchen)

Bibliothek

Mo. 09.00 - 13.00 Uhr; Di. - Do. 09.00 - 11.00 Uhr
Mi. 14.00 - 17.00 Uhr

Klosterladen

Mo. - Sa. 09.00 - 11.00 Uhr und 15.00 - 17.00 Uhr;
So. 10.30 - 11.15 Uhr

Kreativraum

Aktuelle Angebote s. Info-Tafel am Empfang

Bibelgarten

Öffnungszeiten: 08.00 Uhr bis 18.00 Uhr

Kräutergarten

Der Kräuter-Schaugarten steht zu jeder Zeit offen

Mahlzeiten

Frühstück

08.00 - 10.00 Uhr

durchgängig schweigend (kleiner Speisesaal)

Mittagessen

12.00 - 13.30 Uhr

durchgängig schweigend (kleiner Speisesaal)

Abendessen

18.00 - 19.30 Uhr

durchgängig schweigend (kleiner Speisesaal)

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

Seelsorge

Gesprächsbegleitung auf Wunsch

Dr. Hofmeir

Durchwahl 2021

Elke Lackmann

Durchwahl 2175

Pater Michael

Durchwahl 1000 (über Empfang)

Bitte geben Sie am Abreisetag unbedingt das Zimmer bis 10.00 Uhr frei. Danke für Ihr Verständnis.

Die Mitarbeiterinnen am Empfang helfen Ihnen bei Fragen gerne weiter.

Tel.: (0261) 6401 - 0

Durchwahl (hausintern): 2051



KLOSTER ARENBERG

erholen • begegnen • heilen

Angebots- und Veranstaltungsübersicht

mit Gebetszeiten der Ordensgemeinschaft

Änderungen entnehmen Sie bitte der Informationstafel am Empfang