

Sonnenaufgang: 07.20 Uhr

Sonnenuntergang: 22.10 Uhr

AKTUELLES

GESCHLOSSENE GESELLSCHAFT

Heute findet um 17.15 Uhr in der Atlantik Lounge eine Veranstaltung nur für geladene Gäste statt (Gäste mit Gold & Silber Service).

ZUSATZANGEBOT IN ST. MARY'S / ISLES OF SCILLY

In St. Mary's bieten wir Ihnen zusätzlich zu dem geplanten Bootstransfer den Ausflug „Wildlife Sea Safari“ an. Der Preis beträgt € 49,- p.P.. Bereits gebuchte Transfers können Sie kostenlos umbuchen. Bringen Sie hierzu bitte Ihr Ausflugsticket mit. Buchungsschluss ist heute um **12.30 Uhr!**

POSTABGABESCHLUSS

Wenn Sie Postkarten aus **Spanien** versenden möchten, werfen Sie diese bitte mit dem **Portostempel** versehen bis spätestens heute (05.06.) in den Briefkasten an der Phoenix Information / Deck 2 ein.

BORDBÜCHER

Wenn Sie bereits im Besitz eines Bordbuches sind, können Sie dieses an der Phoenix Information / Deck 2 abgeben. Ihr Kapitän und Ihr Kreuzfahrt-direktor werden den Routenstempel dieser Reise für Sie unterschreiben. Möchten Sie dieses schöne Erinnerungsbuch neu erwerben, ist dieses an der **Phoenix Information** / Deck 2 für € 6,- erhältlich.

TAGESPROGRAMM

Mittwoch, 5. Juni 2024

Erholung auf See

VORMITTAGSPROGRAMM

- 08.30 Starten Sie sportlich in den Tag mit Dricki beim **Walk a Mile!**
Los geht's an der Phoenix Bar / Deck 4.
- 09.00 Bordkino / Deck 3: „... und sie verstanden sich alle.“
Ihr Bordpfarrer **Jutta Reifenrath** lädt Menschen aller Glaubensrichtungen zu einem **ökumenischen Gottesdienst** ein. Musikalische Begleitung erfolgt durch Pianist **Alexander Raytchev**.
- 09.15 **Reling-Gymnastik!** Sportlich geht es weiter mit Julia an der Phoenix Bar / Deck 4.
- 09.30 **Wie atme ich richtig?** Lernen Sie bei Kiona am Pool / Deck 9 einfache, gezielte Atem- und Entspannungsübungen an frischer Luft.
- 10.05 Atlantik Lounge / Deck 3: **A Coruña, Galicien und die Pilger!**
Durch die fruchtbare und grüne Region am Atlantik führen die Jakobs-pilgerwege. Die Kathedrale der Hauptstadt Santiago de Compostela soll angeblich die sterblichen Überreste des biblischen Apostels Jakobus des Älteren beherbergen und bildet den Endpunkt des Pilgerwegs Camino de Santiago. Dieser interessante Vortrag **von Heiko Griebisch** wird auch auf TV-Kanal 55 übertragen.
- 10.15 **Shuffleboard!** Das beliebte Kreuzfahrerspiel mit Julia auf Deck 5, achtern.
- 10.15 **Hatha Yoga für Anfänger** mit Kiona! Werden Sie beweglicher und finden Ihre Mitte durch einfache Dehnübungen, gezielte Atmung und Entspannung. Effektive Übungen im Stehen, Sitzen & Liegen bei Kiona am Pool / Deck 9. Bitte bringen Sie ein Handtuch aus dem Fitnessraum mit.
- 11.00 Bodega Bar / Deck 3: **Swarovski Präsentation**
Swarovski kreiert Kollektionen, die für jeden Geschmack etwas dabei haben – von zeitlosen Kreationen für jeden Tag über markanten, glamourösen oder modernen Schmuck. Heute erwartet Sie ein interessanter Swarovski Vortrag. Erfahren Sie von Doreen Wissenswertes über die vielseitigen, funkelnden Schmuckstücke.
- 11.00-12.00 Phoenix Bar / Deck 4 (wetterabhängig):

Jazz - Frühschoppen

mit Ihrer **Artania Showband!**

Genießen Sie dazu ein Guinness für € 4,20!



- 11.00 **Dart** - Geschicklichkeit ist gefragt bei diesem Pfeile-Wurfspiel mit Dricki auf Deck 5, achten.
- 11.15 Bordkino / Deck 3: **Unsere Gedanken schaffen Realitäten!**
Wussten Sie, wie ausschlaggebend die Wirkung Ihrer Gedanken in Ihrem Alltag ist?
Heute wird Sie Chai Min Werner über die Meditation in die Welt Ihrer Gedanken führen.
Sie haben die Möglichkeit, zu erlernen, wie Sie Ihren Gedanken Ausrichtung geben können.
- 11.15 **Teekesselchen - Wörter mit Doppelbedeutung!** Ein Quiz mit Julia
in der Casablanca Bar / Deck 3. Bitte bringen Sie einen Stift mit.
- 11.30 **Lach-Yoga!** Wir machen die Welt freundlicher! Lachen ist gesund, regt den Stoffwechsel an, baut Stresshormone ab und hebt die Stimmung. „Ein Tag an dem Du nicht lachst ist ein verlorener Tag“ (Charly Chaplin). In diesem Sinne: Lachen Sie mit Kiona in der Pazifik Lounge / Deck 9.
- 12.15 Lassen Sie sich überraschen bei einem kurzweiligen **Aperitif-Spiel**
mit Dricki an der Phoenix Bar / Deck 4.
- 12.30-14.00 Kopernikus Bar / Deck 8 (wetterabhängig):
Artania Grill!
Heute gibt es **Nackensteaks, Hähnchenbrustfilet und Käsekrainer!**
Dazu gibt es ein Salat-Bufferet und verschiedene Beilagen.
Für einen kleinen Nachtschisch ist auch gesorgt!
Genießen Sie dazu **erlesenen Weine** von den Spezialkarte
oder ein **Weizenbier** (hell, dunkel oder alkoholfrei) für € 4,-.

NACHMITTAGSPROGRAMM

- 14.00 Bibliothek / Deck 3: **Karten- & Gesellschafts-Spiele-Treff!** Finden Sie Mitspieler!
- 15.00 **Jakkolo!** Spielen Sie das beliebte holländische Brettspiel mit Julia in der Casablanca Bar / Deck 3.
- 15.00 **Yoga Walking!** Schritt für Schritt gelassener werden durch langsames Gehen, gezielter Atmung und einfachen Yoga-Übungen. Kiona erwartet Sie an der Phoenix Bar / Deck 4.
- 15.00 **Soft-Boccia!** Dricki erwartet Sie am Pool / Deck 9 im Außen-Sportbereich,
um mit Ihnen dieses Geschicklichkeits-Wurfspiel zu spielen!
- 15.30-16.30 Restaurant Vier Jahreszeiten / Deck 2 und Restaurant Artania / Deck 3:
„Alles Schokolade“
Dieses Motto erwartet Sie heute unter anderem bei
der **Tee- und Kaffeestunde!** Unser Pâtisserie-Team
hat für Sie köstliche Schokoladen-Spezialitäten zubereitet.
Wir empfehlen dazu **exquisite Schokoladen-Getränke!**
- 16.00 **Positiv Denken durch Affirmation!** Was möchte ich wirklich? Eine der einfachsten und
bekanntesten Methoden, sich selbst zu ändern. Kiona erwartet Sie im Bordkino / Deck 3.
- 16.15 **Bingo** mit Julia & Dricki in der Casablanca Bar / Deck 3!
Eine Karte kostet € 5,-. Bitte bringen Sie Bargeld (kleine Scheine) mit.
- 17.00 **Stadt-Land-Fluss** mit Julia in der Casablanca Bar / Deck 3. Bitte bringen Sie einen Stift mit.
- 17.15 Erlernen Sie eine **Akkupressurfolge gegen Kopfschmerzen/Migräne/Spannungskopfschmerzen**
im Sitzen bei Kiona im Bordkino / Deck 3. Bitte bringen Sie ein kleines Handtuch mit.
- 17.15 **Qi Gong!** Entspannen Sie mit Dricki am Pool / Deck 9.



TAGESCOCKTAILS

French 75 (alkoholisch)
zum Preis von nur € 4,50
(Gin, Grenadine, Zitronensaft, Sekt)

Smile (alkoholfrei)
zum Preis von nur € 3,50
(Kokos-, Erdbeersirup, Orangen-, Maracujasaft, Tonic)

DIGESTIF

Amaretto für € 3,50

LATE-NIGHT-SNACK

Heute gibt es in Harry's Bar / Deck 3 von 22.00 - 23.00 Uhr **gebackenen Camembert!**

FERNSEHEN

Informationen zum Tagesprogramm, Kinoprogramm, zu den fortlaufenden Filmen im TV sowie vorläufige Ausflugszeiten entnehmen Sie bitte TV-Kanal 3.

Kanal 1: **Cruise Show**

Kanal 2: **Sicherheitsvideo**

Kanal 4: **Landgangs-, Hafen und Ausflugsinformationen**

Kanal 5+6: **Spielfilm / Doku**

Kanal 7: **Verrückt nach Meer**

Kanal 8: **Best of Phoenix**

Kanal 9: **Film dieser Reise ART344**

Ab Kanal 11: **Deutsche TV-Programme** (empfangsabhängig)

WO IST DIE PHOENIX FLOTTE?

MS Amadea: Flåm / Norwegen

MS Amera
Rosendal / Norwegen

MS Deutschland
Passage Nord-Ostsee-Kanal

*** GALA-ABEND AN BORD ***

Bekleidungsvorschlag: Elegant

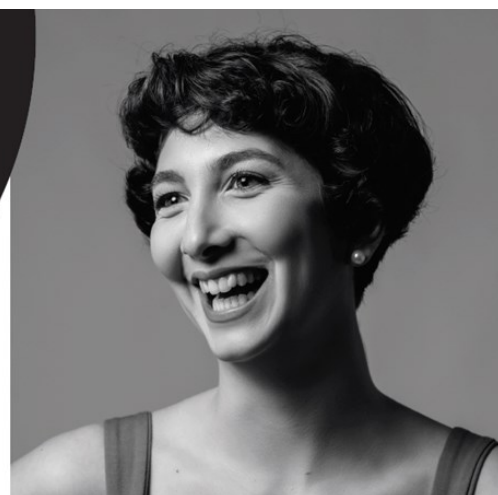
18.00-20.30 Heute erwartet Sie in allen Restaurants ein besonderes **Gala-Abendessen!**

20.00-23.00 Harry's Bar / Deck 3:
„Melodien zum Träumen aus aller Welt“ (Teil 1)
Ihr Pianist **Alexander Raytchev** unterhält Sie am Piano!

20.00-23.00 Casablanca Bar / Deck 3:
Die **Artania Show Band** spielt für Sie Lounge-Musik.

21.00-24.00 Pazifik Lounge / Deck 9: **„Tanzabend“!** Ihre **„Elena Band“** spielt heute Abend internationale Tanzmusik für Sie!

21.00 Casablanca Bar / Deck 3:



21.15 Atlantik Show Lounge / Deck 3:

„Das letzte Einhorn“

- Die Comedy Märchenshow -

Ihr **MS Artania Showensemble** lädt Sie zu einem aufregenden, humorvollen und spektakulären Ausflug in einen ungewöhnlichen Märchenwald ein. Gemeinsam gehen Sie auf die Suche nach dem letzten Einhorn und begegnen vielen alten Bekannten aus Märchen und Legenden. Bestückt mit etlichen Phoenix typischen Accessoires und Insidern und jeder Menge Futter für die Lachmuskeln.



Diese Show wird auch auf TV-Kanal 15 übertragen.

Ihr Barteam empfiehlt Ihnen den Cocktail **„Green Lava“** für € 5,90.

ARTANIA SPA / DECK 9

Original Frigi-THALGO Wickel!

Für leichte Beine kühle Wickel, getränkt mit einer Algen-Kampfer-Menthol-Lösung.

Sie festigen das Bindegewebe, lassen Ihre Silhouette definiert erscheinen und vitalisieren müde und schwere Beine.

45 Min. für € 59,-

Tages-Angebot: Zu Ihrem heute gebuchten Friseurtermin erhalten Sie während der Anwendung eine pflegende Haarkur gratis dazu!

BOUTIQUE / DECK 3

Liebe Damen, finden Sie Ihr neues Lieblingsschmuckstück! Lassen Sie sich von der Vielfalt des **Swarovski** Sortiments begeistern und sichern Sie sich Ihr individuelles Erinnerungsstück an Ihre Reise!

Tipp: Nur heute erhalten Sie bei der Teilnahme der Präsentation um 11.00 Uhr, 10 % Rabatt auf das gesamte Swarovski-Sortiment und zusätzlich noch einen Staffelpromiss auf ausgewählte Artikel:

1 Artikel - 10 %

2 Artikel - 15 %

VERLORENE GEGENSTÄNDE

Haben Sie während Ihres Aufenthaltes an Bord etwas verloren? Alle Gegenstände, Kleidungsstücke etc., die hier an Bord gefunden wurden, liegen an der Rezeption zur Abholung bereit. Wenn Sie etwas vermissen, fragen Sie dort bitte nach!

RESTAURANT-EINLASSZEITEN



Frühstücks-Spezial: Bestellen Sie heute auf Wunsch in allen Restaurants leckere „**Blaubeer-Pfannkuchen**“!

07.00 - 07.30	Early Bird	Pazifik Lounge / Deck 9
07.30 - 09.30	Frühstück	Restaurant Artania / Deck 3
08.00 - 10.00	Frühstück	Restaurant Vier Jahreszeiten / Deck 2 & Lido Buffet-Restaurant / Deck 8
10.00 - 10.30	Spätaufsteher-Frühstück	Lido Buffet-Restaurant / Deck 8
11.00 - 11.30	Bouillon & Kaltschale	Phoenix Bar / Deck 4
12.30 - 14.00	Artania Grill	Kopernikus Bar / Deck 8
12.30 - 14.00	Mittagessen	Restaurant Vier Jahreszeiten / Deck 2 & Restaurant Artania / Deck 3 & Lido Buffet-Restaurant / Deck 8
15.30 - 16.30	Alles Schokolade	Restaurant Vier Jahreszeiten / Deck 2 & Restaurant Artania / Deck 3
18.00 - 20.30	Gala-Abendessen	Restaurant Vier Jahreszeiten / Deck 2 & Restaurant Artania / Deck 3 & Lido Buffet-Restaurant / Deck 8
22.00 - 23.00	Late-Night-Snack	Harry's Bar / Deck 3
23.00 - 01.00	Wiener Würstchen	Pazifik Lounge / Deck 9

BARZEITEN

Harry's Bar	09.00 - 01.00	Deck 3
Casablanca Bar	10.00 - 01.00	Deck 3
Bodega Bar	20.00 - 24.00	Deck 3
Phoenix Bar	ab 09.00 (wetterabhängig)	Deck 4
Kopernikus Bar	10.00 - 18.00	Deck 8
Pazifik Lounge	08.30 - 01.00	Deck 9

ÖFFNUNGSZEITEN

Rezeption	24-Stunden		Deck 2	Tel. 2800
Bordreisebüro	09.30 - 12.30	16.30 - 18.00	Deck 2	Tel. 2881
Phoenix Information	09.30 - 12.30	16.30 - 18.00	Deck 2	Tel. 2904
Gold-, Silber-Service	09.30 - 12.30		Deck 3	Tel. 3801
Kreuzfahrtberatung	09.30 - 12.30	16.30 - 18.00	Deck 2	Tel. 3818
E-Bike Ausflüge		20.00 - 21.00	Deck 2	
Videoshop		20.00 - 21.00	Deck 3	Tel. 3820
Fotoshop	09.00 - 12.00	16.00 - 22.00	Deck 3	Tel. 3820
Boutique	09.00 - 22.30		Deck 3	Tel. 3803
SPA	08.00 - 20.00		Deck 9	Tel. 8992
Sauna Damen	08.00 - 10.30		Deck 9	
Sauna Herren	10.30 - 13.00		Deck 9	
Sauna gemischt	13.00 - 20.00		Deck 9	
Waschsalon	08.00 - 13.00	16.00 - 21.00	Deck 4 & Deck 7	
Jacuzzi / Pool	06.30 - 20.00		Deck 8 & Deck 9	
Schiffsarzt / Hospital	08.00 - 09.00	17.00 - 18.00	Deck 1	Tel. 1997
Notfall	24 Stunden			Tel. 2800

Ihr MS Artania Team wünscht Ihnen einen angenehmen Tag auf See!

