





PROGRAMM AN BORD

- 08.30 Starten Sie sportlich in den Tag beim **Walk a Mile** mit Dricki. Los geht es an der Phoenix Bar / Deck 4.
- 09.15 **Reling-Gymnastik!** Julia zeigt Ihnen verschiedene Übungen an der Reling.
Treffpunkt ist an der Phoenix Bar / Deck 4.
- 09.30 **Wie atme ich richtig?** Lernen Sie einfache, gezielte Atem- und Entspannungsübungen an frischer Luft.
Positionen, die Ihre gesamte Lunge belüften, Ihr Lungenvolumen erweitern und den Stress eliminieren.
Kiona freut sich auf Sie am Pool / Deck 9.
- 09.30 Atlantik Lounge / Deck 3 / auf deutsch
+ 10.30 Atlantik Lounge / Deck 3 / auf englisch
Einführungsvortrag von Aron Stiehl zu den Konzerten von Daniel Hope.
Lassen Sie sich einstimmen auf die Konzerte, die Sie heute und morgen erleben werden.
Dieser Vortrag wird auch auf TV-Kanal 55 übertragen.
- 10.00-12.00 Juwelier Leicht Pop-Up Store / Bibliothek / Deck 3:
Colorful Life - Juwelier Leicht präsentiert die schönsten Schmuckstücke mit leuchtenden Farb-Edelsteinen, darunter exotische Tansanite, leuchtende Paraiba-Turmaline und farbenfrohe Raritäten.
Highlight: Magische Ringe und zarte Goldkordeln von WELLENDORFF - WELLENDORFF ist die berühmteste deutsche Schmuckmanufaktur. WELLENDORFF-Botschafterin Barbara Schumacher zeigt Ihnen kostbare Schmuckstücke, die magisch-seidenweiche Kordel und die geheimnisvollen, drehenden Ringe.
- 10.05 **5-Elemente Qi Gong für Anfänger** - Eine harmonische Verbindung von Atem, Aufmerksamkeit und Bewegung, die unsere Energie zum Fließen bringt mit Kiona am Pool / Deck 9.
- 10.15 **Shuffleboard!** Spielen Sie das beliebte Kreuzfahrerspiel mit Julia auf Deck 5, achten.
- 10.15 **Dart** - Geschicklichkeit ist gefragt bei diesem Pfeile-Wurfspiel mit Dricki auf Deck 5, achten.
- 11.00 Erlernen Sie eine **Akkupressurfolge gegen Kopfschmerzen/Migräne/Spannungskopfschmerzen** im Sitzen bei Kiona im Bordkino / Deck 3. Bitte bringen Sie ein kleines Handtuch mit.
- 17.00 **Begrüßungs-Cocktail** für die Gäste der Gruppe „Die Eisenbahn Erlebnisreisen“
in der Pazifik Lounge / Deck 9.
- 17.30 **Exklusives Dinner** für die Gäste der Gruppe **Juwelier Leicht** im Restaurant Artania / Deck 3.

TAGESCOCKTAILS

Neptuns Nektar (alkoholisch)
zum Preis von nur € 4,50
(Vodka Smirnoff, Grenadine,
Apricot Brandy, Maracujasaft)

American Caipirinha (alkoholfrei)
zum Preis von nur € 3,50
(Apfel-, Limettensaft, Soda)

DIGESTIF
Glenfiddich für € 6,20

LATE-NIGHT-BUFFET
Von 23.00 - 24.00 Uhr gibt es ein
Late-Night-Bufferet im **Restaurant**
Vier Jahreszeiten / Deck 2!

FERNSEHEN

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

Kanal 1: **Cruise Show**

Kanal 2: **Sicherheitsvideo**

Kanal 4+5+6+7: **Spielfilme**

Kanal 8: **Best of Phoenix**

Kanal 9: **Film der letzten Reise**

Ab Kanal 11: **TV-Programme**
in **verschiedenen Sprachen**
(empfangsabhängig)

WO IST DIE PHOENIX FLOTTE?

MS Amadea
Svolvær / Lofoten / Norwegen

MS Amera
Bergen / Norwegen

MS Deutschland
Portsmouth / England / GB

DAS KONZERT AN LAND

Das Konzert beginnt um 20.30 Uhr in dem „Operahuset Oslo“.
Das Konzerthaus ist ca. 700 m von unserer Anlegestelle entfernt.
Einlass ist um **20.00 Uhr**. Bitten bringen Sie Ihre Konzertticket
für Oslo mit! Sie werden durch Ihr **MS6 Team** zu Fuß zum Konzerthaus geleitet.
Für Gäste mit eingeschränkter **Mobilität** wird es einen Bus geben.

DANIEL HOPE & ORCHESTRA L'ARTE DEL MONDO

Antonio Vivaldi
Aus Vier Jahreszeiten
From Four Seasons



Max Richter
Vivaldi neu komponiert
Vivaldi re-composed

PROGRAMM AN BORD

22.30-01.00 Harry's Bar / Deck 3: **Melodien zum Träumen aus aller Welt**
Ihr Pianist **Alexander Raytchev** unterhält Sie am Piano!

22.30-01.00 Casablanca Bar / Deck 3:
Die **Artania Show Band** spielt für Sie Lounge-Musik.

22.30-01.00 Pazifik Lounge / Deck 9: „**Twist again!**“
Rock ,n' Roll, Rock und Twist - Tanzen Sie zur Live-Musik
von Ihrer „**Elena Band**“!

22.30 **Letzter Einschiffungstermin!** Wir bitten alle Gäste,
bis zu diesem Zeitpunkt zurück an Bord zu sein.

23.00 MS Artania verabschiedet sich von **Oslo / Norwegen**
und nimmt Kurs auf **Göteborg / Schweden**.



ARTANIA SPA / DECK 9

Die PHOENIX-Anwendung für das Gesicht! Besonders wohltuende, beruhigende Anwendung, die trockene und sensible Haut verwöhnt. Die Reinigung, Intensivpflege aus Ampulle und Maske sowie eine abschließende Gesichtsmassage schenken geschmeidig-zarte Haut. 60 Min. für € 74,-.

Tages-Angebot: Buchen Sie heute eine Kosmetikbehandlung und erhalten Sie die Brauen-Korrektur gratis dazu!

BOUTIQUE / DECK 3

Iron Annie steht für das Siegel „Made in Germany“. Die Montage der Uhren erfolgt nämlich ausschließlich in Deutschland auf sorgfältigster Art und Weise. Iron Annie Uhren sind robust, zuverlässig und weisen einen für die Marke typisch markantes Design auf. Tipp: Nur heute erhalten Sie 25 % Rabatt auf das Iron Annie Uhrensortiment.

TEFRA-SERVICE / ABREISE IN BREMERHAVEN

Wenn Sie Ihr Gepäck für € 49,90 pro Gepäckstück mit TEFRA ab Bremerhaven nach Hause senden möchten, können Sie dies noch bis **heute, 17.00 Uhr** am Bordreisebüro / Deck 2 anmelden. Auch Gäste, die den TEFRA-Service bereits in Deutschland gebucht haben, werden gebeten, sich zu den Öffnungszeiten am Bordreisebüro zu melden. Sie erhalten dort gegen Abgabe Ihrer **Zollerklärung** die entsprechenden **Banderolen** zur Kennzeichnung Ihres TEFRA -Gepäcks. Bitte beachten Sie unbedingt, dass sich im TEFRA-Gepäck keine zu verzollenden Gegenstände befinden dürfen.

RESTAURANT-EINLASSZEITEN

Frühstücks-Spezial: Bestellen Sie heute auf Wunsch in allen Restaurants ein **pochiertes Ei „Lachs Benedict“!** (English Muffin, Kräuter-Frischkäse, geräucherter Lachs, gedünsteter Spinat, pochiertes Ei, Meerrettich-Hollandaise)

07.00-07.30	Early Bird	Pazifik Lounge / Deck 9
07.30-09.30	Frühstück	Restaurant Artania / Deck 3
07.30-10.00	Frühstück	Restaurant Vier Jahreszeiten / Deck 2
08.00-10.00	Frühstück	Lido Buffet-Restaurant / Deck 8
10.00-10.30	Spätaufsteher-Frühstück	Lido Buffet-Restaurant / Deck 8
11.00-11.30	Bouillon	Phoenix Bar / Deck 4
<u>11.30-13.30</u>	Mittagessen	Restaurant Vier Jahreszeiten / Deck 2
<u>12.00-14.00</u>	Mittagessen	Restaurant Artania / Deck 3 & Lido Buffet-Restaurant / Deck 8
15.30-16.30	Tee- und Kaffeestunde	Restaurant Vier Jahreszeiten / Deck 2
<u>17.30-19.30</u>	Abendessen	in allen Restaurants
23.00-24.00	Late-Night-Buffer	<u>Restaurant Vier Jahreszeiten / Deck 2 & Harry's Bar / Deck 3</u>
23.00-01.00	Wiener Würstchen	Pazifik Lounge / Deck 9

BARZEITEN

Harry's Bar	09.00 - 01.00	Deck 3
Casablanca Bar	15.00 - 01.00	Deck 3
Phoenix Bar	ab 09.00 (wetterabhängig)	Deck 4
Kopernikus Bar	11.00 - 18.00	Deck 8
Pazifik Lounge	08.30 - 01.00	Deck 9

ÖFFNUNGSZEITEN

Rezeption	24-Stunden		Deck 2	Tel. 2800
Bordreisebüro	09.30 - 11.30	16.30 - 17.30	Deck 2	Tel. 2881
Phoenix Information	09.30 - 11.30	16.30 - 17.30	Deck 2	Tel. 2904
Kreuzfahrtberatung	11.00 - 12.00		Deck 3	Tel. 3818
MS6 Schalter	10.00 - 12.00	17.00 - 18.00	Deck 2	
Juwelier Leicht	10.00 - 12.00		Deck 3	Ph. 3801
Lloyd Touristik	10.00 - 11.00		Deck 3	Tel. 3818
E-Bike Ausflüge	09.00 - 09.30		Deck 2	
Fotoshop	09.00 - 11.00	16.00 - 20.00	Deck 3	Tel. 3820
Boutique	09.00 - 12.00			
SPA	09.00 - 19.00		Deck 9	Tel. 8992
Sauna gemischt	08.00 - 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	09.30 - 10.30	17.00 - 18.00	Deck 1	Tel. 1997
Notfall	24 Stunden			Tel. 2800

Ihr MEER & MUSIK und ARTANIA Team wünscht Ihnen einen erlebnisreichen Nachmittag in Oslo!