

Sonnenaufgang: 03.42 Uhr

Wir navigieren im Bereich der Mitternachtsonne. Die Sonne geht ab heute bis zum 7. Juli nicht mehr unter!

TAGESPROGRAMM

Dienstag, 2. Juli 2024

Erholung auf See

AKTUELLES

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, so ist dieses an der **Phoenix Information** / Deck 2 für € 6,- erhältlich.

RUHEZEITEN

Wir bitten Sie, die Ruhezeiten einzuhalten und vor 08.00 Uhr, zwischen 14.00 - 16.00 Uhr und nach 21.00 Uhr auf den Außendecks 4 & 9, sowie im Fitnessstudio / Deck 9 nicht zu joggen, um Gäste in den angrenzenden Kabinen nicht zu stören.

„MAGIC BAG“

Lassen Sie Ihre Wäsche waschen und schrankfertig bügeln. Füllen Sie einen Wäschebeutel, den Sie auf Ihrer Kabine vorfinden, und bezahlen Sie nur **€ 30,-**. Einfach den Wäschebeutel und die ausgefüllte Wäscheliste auf das Bett legen und Ihr Kabinensteward kümmert sich um alles Weitere. Die Rücklieferung erfolgt innerhalb von **48 Stunden**. **Dieses Angebot ist nur heute (02.07.) gültig.**

VORMITTAGSPROGRAMM

- 08.30 **Walk a Mile** mit Dricki! Los geht es an der Phoenix Bar / Deck 4.
- 09.00 Bordkino / Deck 3:
Ihr **Bordpfarrer Stefan Kendzorra** lädt alle Gäste herzlich zu einem **ökumenischen Gottesdienst** ein. Am Piano: **Alexander Raytchev**
- 09.30 Bodega Bar / Deck 3: **Spiele-Treff** für alle **Kids & Teens** mit Dricki!
- 09.30 **Wie atme ich richtig?** Lernen Sie einfache, gezielte Atem- und Entspannungsübungen, sowie Positionen, die Ihre gesamte Lunge belüften, Ihr Lungenvolumen erweitern und den Stress eliminieren. Kiona freut sich auf Sie am Pool / Deck 9.
- 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.
- 10.05 Atlantik Lounge / Deck 3:
Was Sie noch nicht über Norwegen wussten!
Trolle, betrunkene Elche, Matratzen für Kühe, „Mondpreise“ und andere Kuriositäten – Ihr Bordlektor **Uwe Lexow** erzählt Ihnen Dinge über Norwegen, die nicht unbedingt im Reiseführer stehen. Dieser interessante Vortrag wird auch auf TV-Kanal 55 übertragen.
- 10.05 **Shuffleboard** mit Dricki auf Deck 5, achtern.
- 11.15 Kopernikus Bar / Deck 8 (wetterabhängig):

POLARTAUFE!

NEPTUN, Herrscher aller Meere, Seen, Flüsse, Tümpel und Badewannen und sein Gefolge kommen an Bord!

Alle vom irdischen Staub Beschmutzten werden
mit lauterem Wasser gereinigt
und in sein Reich eingelassen,
wenn sie dafür würdig befunden wurden.

Anschließend dürfen sich alle „Getauften“
bei einem **„Äquator-Cocktail“** von dem Schrecken erholen!
Ihr Barteam empfiehlt Ihnen auch einen **Glühwein** für € 3,90
- auf Wunsch mit einem Schuss Rum für € 4,90-

- 11.15 Bodega Bar / Deck 3: **„Sif Jakobs Jewellery“**
Doreen aus der Bordboutique stellt Ihnen diese Schmuckmarke vor:
Sie ist bekannt für auffällige und elegante Schmuckkreationen,
denen oft ein kühler nordischer Touch anhaftet.



NACHMITTAGSPROGRAMM

- 14.00 **Kartenspieler-Treff!** Treffen Sie sich auf die ein oder andere Partie in der Bibliothek / Deck 3.
- 14.30 Bordkino / Deck 3: **Rechnen im Alltag - welche Vorteile haben Sie?**
Zahlen Sie im Supermarkt nie zu viel – Beim Weltmeister im Kopfrechnen, Dr. Dr. Gert Mittring, lernen Sie drei verschiedene Techniken, wie Sie die Warenpreise korrekt addieren.
- 15.00 **Bingo** mit Julia & Dricki in der Casablanca Bar / Deck 3!
Eine Karte kostet € 5,-. Bitte bringen Sie Bargeld (kleine Scheine) mit.
- 15.00 **Geh-Meditation & Affirmation für Anfänger** - Finden Sie Ihre eigene Mitte durch konzentriertes, bewusstes Atmen an der frischen Luft. Kiona erwartet Sie an der Phoenix Bar / Deck 4.
- 15.30-16.30 Restaurant Vier Jahreszeiten / Deck 2 und Restaurant Artania / Deck 3:
„Erdbeerhimmel“ - Bei der **Tee- und Kaffeestunde** erwartet Sie heute dieses Motto! Unser Pâtisserie-Team hat für Sie köstliche süße Erdbeer-Spezialitäten zubereitet. Probieren Sie dazu einen **Erdbeer Mich Shake** für € 4,-.
- 16.00 **Jakkolo!** Spielen Sie das beliebte holländische Brettspiel mit Dricki in der Casablanca Bar / Deck 3.
- 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 Bodega Bar / Deck 3: **Zauberkunst für die Westentasche – ein kleiner Zauberkurs!**
Marcelini zeigt Ihnen in einem kleinen Workshop Kunststücke mit Alltagsgegenständen, die Sie bei jeder Gelegenheit vorführen können.
- 17.00 Erlernen Sie im Sitzen eine **Akkupressurfolge gegen Kopfschmerzen/Migräne/Spannungskopfschmerzen** bei Kiona im Bordkino / Deck 3. Bitte bringen Sie ein kleines Handtuch mit.
- 17.00 **Kids & Teens** treffen sich mit Dricki am Pool / Deck 9, um eine Runde **Boccia** zu spielen!

PROGRAMM AM ABEND

- 17.30-18.00 Harry's Bar / Deck 3: Nachholtermin für alle Gäste von **Deck 2, Deck 5 und Deck 6**
Foto mit Ihrem Kapitän Alex Zinkovskyi und Kreuzfahrtdirektor Jörn Hofer!
- 18.00-20.30 Heute erwartet Sie in allen Restaurants ein besonderes **Norwegisches Abendessen!**
Wir wünschen guten Appetit, oder wie man in Norwegen sagen würde „God appetitt“.
- 20.00-23.00 Harry's Bar / Deck 3: **„Balladen“ - Alexander Raytchev** unterhält Sie am Piano!
- 20.00-23.00 Casablanca Bar / Deck 3: Die **Artania Show Band** begleitet Sie mit Live-Musik durch den Abend, ab 21.00 Uhr auch mit Gesang von **Romina Stella!**



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

Ouzo für € 3,50

LATE-NIGHT-SNACK

Heute gibt es in Harry's Bar /
Deck 3 von 22.00 - 23.00 Uhr
leckere **Mini Cheeseburger!**

FERNSEHEN

Informationen zum Tagespro-
gramm, Kinoprogramm, zu den
fortlaufenden Filmen im TV so-
wie 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: **Internetnutzung**

Kanal 9: **Film dieser Reise**

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

WO IST DIE PHOENIX FLOTTE?

MS Amadea
Västervik / Schweden

MS Amera
Måløy / Norwegen

MS Deutschland
Bordeaux / Frankreich

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

21.15 Atlantik 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 Kanal 55 übertragen.

AUF TV-KANAL 4: AUSFLUGS-, HAFEN- UND LANDGANGSINFORMATIONEN FÜR TROMSØ, SVOLVÆR, BODØ, BERGEN, ODDA UND EIDFJORD!

Wir empfehlen Ihnen, sich diesen TV-Vortrag anzusehen, da dieser praktische
Informationen und aktuelle Hinweise für den privaten Landgang und
die geplanten Ausflüge beinhaltet (fortl. Wiederholung, ca. 25 Minuten).

- Mit den Reiseunterlagen wurden Sie darüber informiert, dass die
Ausflüge für alle Häfen dieser Reise bereits im **Voraus** zu buchen waren.
- **Nachbuchungen** sind noch **nach Verfügbarkeit**
am Bordreisebüro / Deck 2 möglich.
- Heute Vormittag erhalten Sie die Ausflugstickets für die oben genannten
Häfen auf Ihre Kabine. Bitte kontrollieren Sie diese auf **Vollständigkeit**.
- Bitte beachten Sie unbedingt auch **evtl. Hinweise** auf den Tickets!

EM-VIERTELFINALE ÖSTERREICH - TÜRKEI

Das heutige EM-Viertelfinale Österreich - Türkei wird leider nicht im
„free TV“ übertragen und kann daher auch nicht live verfolgt werden.

SHUTTLEBUS IN TROMSØ (04.07.)

In Tromsø bieten wir Shuttlebusse an, welche ca. alle 20 Minuten in das ca.
4 km entfernte Stadtzentrum und zurück verkehren. Tickets für diese Shuttle-
busse können Sie ab heute während der Öffnungszeiten am Bordreisebüro /
Deck 2 erhalten - außerhalb der Öffnungszeiten können Sie sich auch an der
Rezeption vormerken lassen. Der Preis für die Hin- und Rückfahrt beträgt
€ 13,50 p.P.. Der Betrag wird Ihrem Bordkonto belastet. Die Haltestelle in der
Stadt ist am **Scandic Ishavshotel**. Letzte Rückfahrt zurück zum Schiff wird um
18.10 Uhr sein.

POST VOM NORDKAP

An der Phoenix Information / Deck 2 erhalten Sie eine schöne Auswahl an **Postkarten** mit wunderschönen Motiven. Zur Verschönerung Ihrer Post finden Sie dort auch den **Nordkap- und Routenstempel**. Wenn Sie Ihre Post vom Nordkap abschicken lassen möchten, werfen Sie diese bitte bis heute Abend 18.00 Uhr in den Postkasten an der Phoenix Information ein.

ARTANIA SPA / DECK 9

Olaplex – das Original!

Nutzen Sie die Vorteile von Olaplex No. 1, 2, 3 und überraschen Sie sich mit verbesserter Haarqualität, repariertem Haar, länger anhaltenden Farben und drastisch reduziertem Haarbruch. Der Preis für die Haarbehandlung beginnt bei € 20,- für kurzes Haar bis € 40,- für langes Haar.

BOUTIQUE / DECK 3

Sif Jakobs Jewellery ist bekannt für auffällige und elegante Schmuckkreationen, denen oft ein kühler nordischer Touch anhaftet. Das Design wirkt glamourös und begehrenswert und ist dennoch erschwinglich. Der Schmuck wird aus rohdiniertem 925 Sterlingsilber gefertigt, teilweise vergoldet mit 18K Gold oder 18K Roségold. Hochwertige handgefasste Zirkonia-Steine verleihen dem Schmuck einen glamourösen Look. Tipp: Alles Wissenswerthes über Sif Jakobs heute in der Schmuckshow mit Doreen um 11.15 Uhr.

RESTAURANT-EINLASSEZEITEN



Frühstücks-Spezial: Bestellen Sie heute auf Wunsch in allen Restaurants einen leckeren „**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	Kraftbrühe	Phoenix Bar / Deck 4
12.30 - 14.00	Mittagessen	Restaurant Vier Jahreszeiten / Deck 2 & Restaurant Artania / Deck 3 & Lido Buffet-Restaurant / Deck 8
15.30 - 16.30	Tee- und Kaffeestunde „Erdbeerhimmel“	Restaurant Vier Jahreszeiten / Deck 2 & Restaurant Artania / Deck 3
18.00 - 20.30	Norwegisches 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	11.00 - 18.00 (wetterabhängig)	Deck 8
Pazifik Lounge	08.30 - 01.00	Deck 9

ÖFFNUNGSZEITEN

Rezeption	24-Stunden		Deck 2	Tel. 2800
Bordreisebüro	09.30 - 10.30	16.30 - 18.00	Deck 2	Tel. 2881
Phoenix Information	09.30 - 10.30	16.30 - 18.00	Deck 2	Tel. 2904
Gold-, Silber-Service	09.30 - 10.30	16.30 - 18.00	Deck 3	Tel. 3801
Kreuzfahrtberatung	09.30 - 10.30	16.30 - 17.30	Deck 3	Tel. 3818
E-Bike Ausflüge	09.30 - 10.00	20.00 - 20.30	Deck 2	
Videoshop		20.00 - 21.00	Deck 3	
Fotoshop	09.00 - 10.30	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 Herren	08.00 - 10.30		Deck 9	
Sauna Damen	10.30 - 13.00		Deck 9	
Sauna gemischt		13.00 - 20.00	Deck 9	
Jacuzzi / Pool	06.30 - 20.00		Deck 8	
Schiffsarzt / Hospital	09.30 - 10.30	17.00 - 18.00	Deck 1	Tel. 1997
Notfall	24 Stunden			Tel. 2800

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

