

Sonnenaufgang

06.52 Uhr

Sonnenuntergang

20.38 Uhr

AKTUELLES

FRÜHSTÜCKS-SPEZIAL

Bestellen Sie heute auf Wunsch in allen Restaurants ein leckeres „**Shrimps-Rührei**“!

„FILM DIESER REISE“

Ihr Videomanager Wojtek dreht auf jeder Reise einen einzigartigen Film mit allen Highlights der Reise für Sie. Nutzen Sie die Gelegenheit: **Bis zum 06.09. erhalten Sie 10 % Rabatt auf Ihren Reisefilm!**

„FOTOBUCH DIESER REISE“

Freuen Sie sich auf das Fotoalbum mit tollen Impressionen! Bis zum **07.09. erhalten Sie 10% Rabatt auf die Bestellung.**

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.

LEBENSMITTELUNVERTRÄGLICHKEITSTREFFEN

Treffen Sie unseren Chefkoch **Aleksei Anisimov** und Maitre d'Hotel **Ivan Pohlubko** um 09.30 Uhr zu einem persönlichen Gespräch in der Bodega Bar / Deck 3. Bringen Sie gern Ihren Lebensmittelunverträglichkeitsausweis mit.

TAGESPROGRAMM

Donnerstag, 5. September 2024

Erholung auf See

VORMITTAGSPROGRAMM

- 09.00 **Fit in den Tag!** Bringen Sie Ihren Kreislauf in Schwung und machen Sie mit beim Frühsport bei Dragan am Pool / Deck 9.
- 09.00 Atlantik Lounge / Deck 3: Starten Sie Ihren Tag mit **chinesischem Tai Chi!** Diese Kampfkunst aus dem Kaiserreich China fördert fließende Bewegungen, Dehnübungen und Meditation für Gesundheit und Wohlbefinden. Tragen Sie bequeme Kleidung und Sportschuhe. **Dr. Norbert Härle** freut sich auf Sie!
- 09.15 Bordkino / Deck 3: Ihr **Bordpfarrer Rainer Mohren** lädt alle Gäste zu Beginn dieser Reise zu einer **ökumenischen Morgenandacht** ein.
- 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 Atlantik Lounge / Deck 3: „**Nordsee-Ostsee ... unsere Meere**“ „Fahren“ Sie mit Ihrem Lektor **Bernd Thiekötter** in seinem Vortrag mit vielen eindrucksvollen Bildern und Wissenswerten über „unsere“ Nordsee als Einstieg in eine große Reise. Dieser Vortrag wird auch auf TV-Kanal 55 übertragen.
- 10.05 **Shuffleboard!** Adriana erklärt Ihnen die Regeln des beliebten Kreuzfahrerspiels auf Deck 5, achten.
- 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 **Walk a Mile!** Dragan erwartet Sie an der Phoenix Bar / Deck 4.
- 11.15 **Tipps für den Alltag!** Das Leben einfacher und gesünder gestalten durch leichte, effektive Übungen mit Kiona im Bordkino / Deck 3.
- 11.15 **Geräteeinweisung!** Dragan erklärt Ihnen die Fitnessgeräte im Fitnessraum / Deck 9. (Wiederholung am 06.09.)
- 11.30 Gewinnen Sie einen Preis beim **Aperitifspiel** mit Adriana in der Casablanca Bar / Deck 3.



ARTANIA

NACHMITTAGSPROGRAMM

- 14.00 **Kartenspieler-Treff!** Treffen Sie sich auf die ein oder andere Partie in der Bibliothek / Deck 3.
- 14.30 Bordkino / Deck 3: „**Einladung zum Mitdenken**“
Elke Smolan-Härle lädt Sie ein, die unterschiedlichen Möglichkeiten des ganzheitlichen Gedächtnistrainings kennenzulernen und durch Mitdenken auszuprobieren.
- 15.00 Harry's Bar / Deck 3: **Ärzte-Treffen!** Unser Schiffsarzt Dr. Karl-Ludwig Kraemer lädt alle Ärztekolleginnen und -kollegen zum gegenseitigen Kennenlernen ein.
- 15.00 **Alleinreisenden-Treff** in der Casablanca Bar / Deck 3! Stoßen Sie mit Kiona vom Phoenix-Team auf den Beginn einer tollen Kreuzfahrt an und lernen Sie Ihre Mitreisenden kennen.
- 15.00 Treffen Sie Adriana zum **Tischtennis** auf Deck 5, achtern.
- 16.00 **Willkommens Bingo** mit Adriana und Kiona in der Casablanca Bar, Deck 3.
Eine Karte kostet € 5,-. Bitte bringen Sie Bargeld (kleine Scheine) mit.
- 16.00 **Reling Gymnastik** mit Dragan! Treffpunkt ist am Pool Deck 9.

* * * GALA-ABEND AN BORD VON MS ARTANIA * * *

Bekleidungsvorschlag: Elegant

17.00 für alle Gäste von **Deck 2, Deck 5 und Deck 6**

18.45 für alle Gäste von **Deck 4, Deck 7 und Deck 8**

**Foto mit Ihrem Kapitän Morten A. Hansen
und Kreuzfahrtdirektor Klaus Gruschka**



- ♦ Wenn Sie ein **Foto mit Ihrem Kapitän und Kreuzfahrtdirektor** anfertigen lassen möchten, kommen Sie bitte in Harry's Bar / Deck 3, Backbordseite zum Fotoshop (in Fahrtrichtung links).
- ♦ Wünschen Sie **kein Foto** mit Ihrem Kapitän und Kreuzfahrtdirektor, dann nutzen Sie bitte den Steuerbord-Eingang durch die Bibliothek zur Atlantik Show-Lounge (in Fahrtrichtung rechts).

Anschließend um ca. 17.30 Uhr bzw. ca. 19.15 Uhr in der Atlantik Lounge / Deck 3

Begrüßungs-Cocktail!

Ihr Kapitän und seine Offiziere sowie Ihr Kreuzfahrtdirektor und das Phoenix-Team stellen sich Ihnen vor.



Im Anschluss an den jeweiligen Cocktail erwartet Sie das **Gala-Abendessen** in den Restaurants.



TAGESCOCKTAILS

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

Nix drin (alkoholfrei)
zum Preis von nur € 3,50
(Preiselbeer-, Ananassaft,
Erdbeersirup, Tonic)

DIGESTIF

Vodka Belvedere für € 7,50

LATE-NIGHT-SNACK

Heute gibt es in Harry's Bar /
Deck 3 von 22.00 - 23.00 Uhr
Salami Monte Christo!

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: **Orientierungsfilm**

Kanal 6: **Spielfilm**

Kanal 7: **Auf ein Wort**

Kanal 8: **Internetnutzung**

Kanal 9: **Film der letzten Reise**

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

WO IST DIE PHOENIX FLOTTE?

MS Amadea

Dun Laoghaire / Dublin / Irland

MS Amara: Auf See, Kurs
Hafnarfjörður / Island

MS Deutschland

Bremerhaven / Deutschland

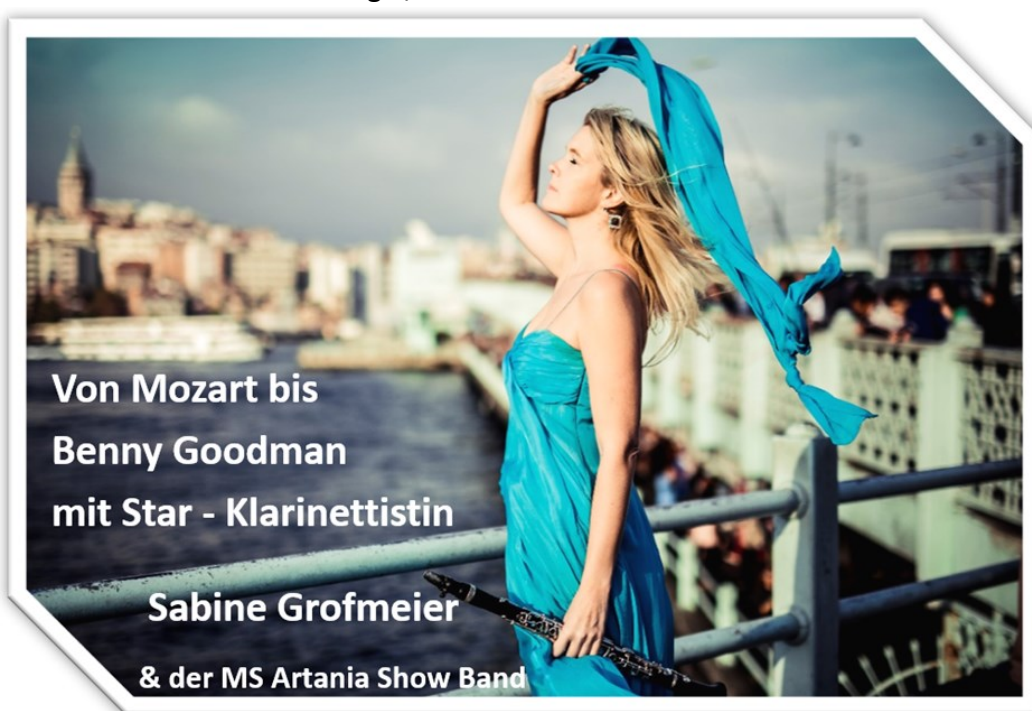
20.00-23.00 Harry's Bar / Deck 3:
Christoph Wegener unterhält Sie am Piano!

20.00-23.00 Pazifik Lounge / Deck 9:
„Discofox Abend“
Schwingen Sie heute das Tanzbein zu deutschen und
internationalen Songs, live gespielt von Ihrer **Spirit Band!**

21.15 Casablanca Bar / Deck 3:



21.30 Atlantik Lounge / Deck 3:



Diese Show wird auch auf TV Kanal 55 übertragen.



ZEITUMSTELLUNG

Die Uhren an Bord werden in der Nacht vom 05.09.
auf den 06.09. **eine Stunde zurückgestellt.**

ARTANIA SPA / DECK 9

Ayurveda Massage

Ayurvedische Massagen haben den Zweck den Körper ins Gleichgewicht zu bringen und somit ein rundum gesundes und glückliches Leben zu fördern. Durch Muskelentspannung werden die Gelenke geschont und die Bewegungen erleichtert. Lassen Sie sich von unserem Ayurveda-therapeuten in die indische Massagewelt entführen.
75 Min. für € 95,-

BOUTIQUE / DECK 3

Besser kann dieser Seetag

kaum starten! Auf Deck 3 in unserer Bordboutique erhalten Sie nur heute 10 % Willkommensrabatt auf viele Artikel. Ausgenommen sind Drogerieartikel, bereits reduzierte Waren, die Marken Maurice Lacroix, Viva und Lucia D'Oro sowie Bücher. Schauen Sie vorbei und entdecken Sie ein Schnäppchen, das Sie lange an eine unvergessliche Reise erinnern wird.

AUSFLUGSTICKETS

Heute erhalten Sie die Ausflugs tickets für die Häfen in Island und Grönland auf Ihre Kabine. Bitte kontrollieren Sie diese auf **Vollständigkeit** und beachten Sie auch **evtl. Hinweise** auf den Tickets! Aufgrund des hohen Schiffsaufkommens in Qaqortoq am 14.09. werden wir stattdessen **Qaqortoq am 13.09.** und **Narsaq am 14.09.** anlaufen.

Die **Ausflugstickets für Kanada** erhalten Sie am **11.09.** auf Ihre Kabine.

RESTAURANT-EINLASSZEITEN

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	Restaurant Vier Jahreszeiten / Deck 2 & Harry's Bar / 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	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 - 12.30	15.30 - 16.30	Deck 2	Tel. 2881
Phoenix Information	09.30 - 12.30	15.30 - 16.30	Deck 2	Tel. 2904
Gold-, Silber-Service	09.30 - 11.00	15.30 - 16.30	Deck 3	Tel. 3801
Kreuzfahrtberatung	09.30 - 12.30	15.30 - 16.30	Deck 3	Tel. 3818
E-Bike Ausflüge	09.00 - 09.30		Deck 2	
Videoshop	09.00 - 09.30		Deck 3	Tel. 3820
Fotoshop	09.00 - 12.00	20.30 - 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	
Jacuzzi / Pool	06.30 - 20.00		Deck 8	
Schiffsarzt / Hospital	09.30 - 10.30	16.00 - 17.00	Deck 1	Tel. 1997
Notfall	24 Stunden			Tel. 2800

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

