

## Sonnenaufgang

06.33 Uhr

## Sonnenuntergang

20.21 Uhr

## AKTUELLES

### ZEITUMSTELLUNG

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



### „FILM DIESER REISE“

Ihr Videomanager Wojtek dreht auf jeder Reise einen einzigartigen Film mit allen Highlights der Reise für Sie. Nutzen Sie die Gelegenheit: **Nur noch heute erhalten Sie 10 % Rabatt auf Ihren Reise-film!**

### „FOTOBUCH DIESER REISE“

Freuen Sie sich auf das Foto-buch mit tollen Impressionen! **Nur noch bis morgen erhalten Sie 10% Rabatt auf die Bestellung.**

### KREDITKARTEN- / EC-KARTENREGISTRIERUNG

Falls Sie Ihre Schiffsrechnung am Ende dieser Reise mit **Kreditkarte bzw. deutscher giro-card/EC-Karte** bezahlen möchten, so können Sie diese an der Rezeption registrieren lassen. Gäste, die keine Kreditkarte bzw. girocard/EC-Karte registrieren lassen, zahlen die Schiffsrechnung am letzten Abend bitte in **bar**.

# TAGESPROGRAMM

## Freitag, 6. September 2024

### Erholung auf See

## VORMITTAGSPROGRAMM

- 08.30 **Fit in den Tag!** Bringen Sie Ihren Kreislauf in Schwung und machen Sie mit beim Frühsport bei Dragan am Pool / Deck 9.
- 09.00 Pazifik Lounge / Deck 9: **Vertiefende Bewegung, Dehnung und Meditation** mit der 24er-Form. Nach kurzem Aufwärmen geht's weiter. Bequeme Kleidung und Sportschuhe anziehen – seien Sie dabei für einen energetischen Start in den Tag! **Dr. Norbert Härle** freut sich auf Sie!
- 09.15 Bordkino / Deck 3: „**Alles ist gut - Neues muss man ausprobieren!**“ Ihr **Bordpfarrer Rainer Mohren** lädt alle Gäste zu einer **ökumenischen Morgenandacht** ein.
- 09.30 Morgendlicher Denksport, starten Sie mit einem **Allgemeinwissensquiz** in den Tag. Adriana freut sich auf Sie in der Casablanca Bar / Deck 3.
- 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: „**Ship Happens**“ - ... **die aufregende Geschichte der Kreuzfahrt!** In seinen spannenden Informationen, nicht immer ernst gemeint, illustriert mit einigen Video-Clips, nimmt Sie Ihr Lektor **Bernd Thiekötter** mit in das 19./20. und 21. Jahrhundert der professionellen Kreuzfahrt bis zum heutigen Tage. Dieser Vortrag wird auch auf TV-Kanal 55 übertragen.
- 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.
- 10.15 **Shuffleboard!** Adriana erklärt Ihnen die Regeln des beliebten Kreuzfahrerspiels auf Deck 5, achtern.
- 11.00-12.00 Kopernikus Bar / Deck 8 & 9 (wetterabhängig):

## Maritimer Frühschoppen!

Ihr Küchenteam lädt Sie herzlich zu einer **kulinarischen Reise mit maritimen Köstlichkeiten** ein!

Das Bar-Team offeriert Ihnen dazu einen **Doppelkorn**. Gönnen Sie sich auch ein Glas **Champagner** für € 7,90!

**Kiona** unterhält Sie musikalisch!

Um ca. 11.30 Uhr stellen wir Ihnen die **Seekarte dieser Reise** vor.



ARTANIA

## NACHMITTAGSPROGRAMM

- 14.00 **Kartenspieler-Treff!** Treffen Sie sich auf die ein oder andere Partie in der Bibliothek / Deck 3.
- 14.00 **Skat-Treff!** Alle interessierten Skat-Spieler treffen sich auf eine Partie in der Bodega Bar / Deck 3.
- 14.30 Bodega Bar / Deck 3: „**Kreativworkshop**“ - Papier, Schere, Klebstoff – daraus entstehen dekorative (Ahorn)blätter - **Elke Smolan-Härle** freut sich auf diesen Workshop mit Ihnen.
- 15.00 Atlantik Lounge / Deck 3: **Tanzkurs - Bachata!**  
Erlernen Sie bei **Vadim** vom Artania Showensemble die Grundschrirte dieses Tanzes, der aus der Dominikanischen Republik stammt. Anfänger, Paare und Einzeltänzer sind herzlich willkommen!
- 15.00 **Rückenfit!** Mobilisieren und kräftigen Sie Ihre Rückenmuskulatur mit Dragan am Pool / Deck 9. Bitte bringen Sie das große türkisfarbene Handtuch aus Ihrer Kabine mit.
- 15.00 Lernen Sie das holländische Geschicklichkeitsspiel **Jakkolo** kennen!  
Adriana erwartet Sie in der Casablanca Bar / Deck 3.
- 15.00 **Yoga Walking!** Schritt für Schritt gelassener werden durch langsames Gehen, gezielte Atmung und einfache Yoga-Übungen mit Kiona. Los geht's an der Phoenix Bar / Deck 4.
- 15.15 Bordkino / Deck 3: **Technologische Einblicke in die Künstliche Intelligenz - Teil 1 - Grundlagen**  
Seit der Einführung von ChatGPT am 30. November 2022 ist "Künstliche Intelligenz" allgegenwärtig. Neuronale Netze sind dabei grundlegend, indem sie auf künstlichen Neuronen und Lernprinzipien basieren. Diese Technologie ermöglicht etwa bei Audio-, Bild- und Video-Daten Spracherkennung, Bildverarbeitung und Bewegungsanalyse.
- 16.00 **Geräteeinweisung!** Dragan erklärt Ihnen die Fitnessgeräte im Fitnessraum / Deck 9 (Wiederholung).
- 16.00 Spielen Sie **BINGO BINGO BINGO** mit Adriana und Kiona in der Casablanca Bar / Deck 3.  
Eine Karte kostet € 5,-. Bitte bringen Sie Bargeld (kleine Scheine) mit.
- 16.30 Boutique / Deck 3: **Make-up Show „In 5 Minuten schön“!** Eine Show, die zeigt, wie man in nur wenigen Minuten einen frischen und strahlenden Look kreieren kann. Wir demonstrieren schnelle, einfache Techniken und geben wertvolle Tipps für den Alltag.
- 17.00 Pazifik Lounge / Deck 9: **Gästechor!** Der Artania Gästechor wird heute gegründet! Chorleiterin **Pernilla** & Pianist **Christoph Wegener** erwartet alle Gäste, die Lust haben, gemeinschaftlich zu Singen!
- 17.00 **Mobilisation & Stretching!** Beweglich bleiben mit gezielten Übungen für die verkürzte und verspannte Muskulatur mit Dragan am Pool auf Deck 9. Bitte bringen Sie das große türkisfarbene Handtuch aus Ihrer Kabine mit.
- 17.00 Erlernen Sie eine **Akkupressurfolge gegen Kopfschmerzen/Migräne/Spannungskopfschmerzen** im Sitzen bei Kiona im Bordkino / Deck 3. Bitte bringen Sie ein kleines Handtuch mit.
- 17.15 Zeigen Sie Ihr Wissen von A bis Z beim **Stadt-Land-Fluss**. Adriana erwartet Sie in der Casablanca Bar / Deck 3. Bringen Sie bitte einen Kugelschreiber mit!



## TAGESCOCKTAILS

**Tahiti Club** (alkoholisch)  
zum Preis von nur € 4,50  
(Bacardi, Limetten-, Zitronen-,  
Ananassaft)

**Virgin Colada** (alkoholfrei)  
zum Preis von nur € 3,50  
(Ananassaft, Kokossirup, Sahne)

## DIGESTIF

**Turmhof Marille** für € 7,50

## LATE-NIGHT-SNACK

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

## 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**

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**

Belview Port / Irland

**MS Amera**

Hafnarfjörður / Island

**MS Deutschland** ist ab 2025  
wieder für Phoenix unterwegs.

## ABENDPROGRAMM

20.00-23.00 Harry's Bar / Deck 3: „**Musical & Movie**“  
**Christoph Wegener** unterhält Sie am Piano!

20.00-21.00 Casablanca Bar / Deck 3:  
+ 22.00-23.00 Die **Artania Show Band** spielt für Sie Lounge-Musik.

21.00 Casablanca Bar / Deck 3:

## ES IST EIN MUSICAL 1 Sänger - 100 Jahre Musical Robin Ziehbrunner



21.00-24.00 Pazifik Lounge / Deck 9: „**Tanzabend**“! Ihre **Spirit Band**  
spielt live für Sie Musik - Schwingen Sie das Tanzbein!

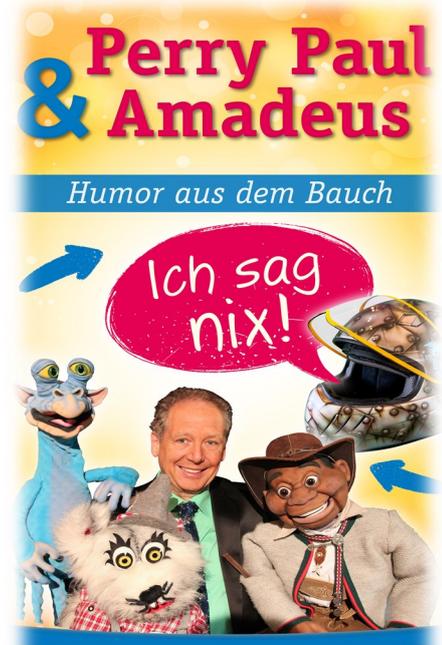
21.15 Atlantik Lounge / Deck 3:

## "Ich sag nix..."

mit Bauchredner **Perry Paul & Eve**

Ein wundervoller Abend mit Spaß, Lachen  
und guter Laune erwartet Sie. Perry Paul  
zählt zu den vielseitigsten und kreativsten  
Bauchrednern Europas. Zusammen  
mit seiner Partnerin Eve und seinen  
Puppenfreunden startet er einen  
Angriff auf Ihre Lachmuskeln. Seine  
knuddelige Puppe, die Mauskatze Amadeus,  
kennen sicher viele aus dem Fernsehen.  
Also hinein ins Vergnügen und  
lachen Sie sich fit.

Diese Show wird auch auf  
TV-Kanal 55 übertragen.



## ZEITUMSTELLUNG

Die Uhren an Bord werden in der Nacht vom 06.09.  
auf den 07.09. erneut **eine Stunde zurückgestellt.**

## IHRE KREUZFAHRBERATUNG INFORMIERT

Es ist soweit! Die **Fluss- und Küstenkreuzfahrten 2025** stehen fest & sind ab  
sofort buchbar. Freuen Sie sich auf viele interessante Reiseangebote zum  
Frühbucherpreis. Unsere Kreuzfahrtberaterin Sina steht Ihnen heute von  
09.30 - 12.30 Uhr und von 16.30 - 18.00 Uhr für Buchungsanfragen am Kreuz-  
fahrtberatungs-Schalter vor dem Restaurant Artania / Deck 3 zur Verfügung!

### ARTANIA SPA / DECK 9

**Polynesia Massage!** Begeben Sie sich auf eine exotische Sinnesreise! Die polynesischen Stempelmassage vereint traditionelle Massagetechniken mit wertvollen Inhaltsstoffen aus dem Meer und betörenden Düften aus der Natur. Warme Sandstempel sorgen für eine tiefenentspannende Massage. Genießen Sie ein von traditionellen Schönheitsgeheimnissen inspiriertes Ritual 75 Min. für € 89,-

### BOUTIQUE / DECK 3

**Lancôme** - garantiert ein natürliches strahlendes Aussehen. Wir führen in unserer Boutique eine Vielzahl an Kosmetik aus dem Hause Lancôme. Seit fast genau 80 Jahren ist Lancôme ein fester Bestandteil in vielen Kosmetikabteilungen. Unser **Tipp:** Besuchen Sie auch unsere **Make-up Show** um 16.30 Uhr in der Boutique!

### ONLINE AUSFLUGSBUCHUNG FÜR DIE WELTREISE 2024/2025

Alle Gäste, die auch auf der kommenden Weltreise an Bord sind, können **online** auf der **Phoenix Website** unter „**Mein Phoenix**“ ab **heute** die Ausflüge für die gesamte Weltreise buchen. Im Bordportal können Sie über das Feld „**Internet**“ **kostenlos** die Phoenix Website und somit auch „**Mein Phoenix**“ erreichen. Gerne können Sie dafür auch die PCs in der Bibliothek / Deck 3 nutzen - dort ist die Phoenix Website ebenfalls kostenlos nutzbar.

### RESTAURANT-EINLASSZEITEN

07.00 - 07.30	<b>Early Bird</b>	Pazifik Lounge / Deck 9
07.30 - 09.30	<b>Frühstück</b>	Restaurant Artania / Deck 3
08.00 - 10.00	<b>Frühstück</b>	Restaurant Vier Jahreszeiten / Deck 2 & Lido Buffet-Restaurant / Deck 8
10.00 - 10.30	<b>Spätaufsteher-Frühstück</b>	Lido Buffet-Restaurant / Deck 8
11.00 - 11.30	<b>Kraftbrühe</b>	Phoenix Bar / Deck 4
12.30 - 14.00	<b>Mittagessen</b>	Restaurant Vier Jahreszeiten / Deck 2 & Restaurant Artania / Deck 3 & Lido Buffet-Restaurant / Deck 8
15.30 - 16.30	<b>Tee- und Kaffeestunde</b>	Restaurant Vier Jahreszeiten / Deck 2 & Harry's Bar / Deck 3
18.00 - 20.30	<b>Abendessen</b>	Restaurant Vier Jahreszeiten / Deck 2 & Restaurant Artania / Deck 3 & Lido Buffet-Restaurant / Deck 8
22.00 - 23.00	<b>Late-Night-Snack</b>	Harry's Bar / Deck 3
23.00 - 01.00	<b>Wiener Würstchen</b>	Pazifik Lounge / Deck 9

### BARZEITEN

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

### ÖFFNUNGSZEITEN

<b>Rezeption</b>	24-Stunden	Deck 2	Tel. 2800
<b>Bordreisebüro</b>	09.30 - 12.30	16.30 - 18.00	Deck 2 Tel. 2881
<b>Phoenix Information</b>	09.30 - 12.30	16.30 - 18.00	Deck 2 Tel. 2904
<b>Gold-, Silber-Service</b>	09.30 - 12.30	16.30 - 18.00	Deck 3 Tel. 3801
<b>Kreuzfahrtberatung</b>	09.30 - 12.30	16.30 - 18.00	Deck 3 Tel. 3818
<b>E-Bike Ausflüge</b>	09.30 - 10.00	16.30 - 17.00	Deck 2
<b>Videoshop</b>	09.00 - 09.30		Deck 3 Tel. 3820
<b>Fotoshop</b>	09.00 - 12.00	16.00 - 22.00	Deck 3 Tel. 3820
<b>Boutique</b>	09.00 - 22.30		Deck 3 Tel. 3803
<b>SPA</b>	08.00 - 20.00		Deck 9 Tel. 8992
<b>Sauna Herren</b>	08.00 - 10.30		Deck 9
<b>Sauna Damen</b>	10.30 - 13.00		Deck 9
<b>Sauna gemischt</b>		13.00 - 20.00	Deck 9
<b>Jacuzzi / Pool</b>	06.30 - 20.00		Deck 8
<b>Schiffsarzt / Hospital</b>	09.30 - 10.30	17.00 - 18.00	Deck 1 Tel. 1997
<b>Notfall</b>	24 Stunden		Tel. 2800

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

