

Sonnenaufgang

06.09 Uhr

Sonnenuntergang

20.20 Uhr

AKTUELLES

ZEITUMSTELLUNG

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



„FOTOBUCH DIESER REISE“

Freuen Sie sich auf das Fotoalbum mit tollen Impressionen! **Nur noch heute erhalten Sie 10% Rabatt auf die Bestellung.**

DIE SEEKARTE DIESER REISE

Möchten Sie ein ganz besonderes nautisches Souvenir mit nach Hause nehmen?

Im Rezeptionsbereich ist die von der Besatzung künstlerisch verschönerte, handbemalte Seekarte dieser Reise ART353 von Bremerhaven nach Montreal ausgestellt. Sie wird zum Ende der Reise verlost. An der Rezeption erhalten Sie ein Los für € 5,- oder drei Lose für € 10,-. Der Erlös kommt dem Artania Crew Welfare Fonds zugute (Fonds für die Besatzung).

RUHEZEITEN

Wir bitten Sie, die Ruhezeiten einzuhalten und vor 08.00 Uhr, zwischen 13.00 - 15.00 Uhr sowie nach 21.00 Uhr auf den Außendecks 4 und 9 nicht zu joggen, um die Gäste in den angrenzenden Kabinen nicht zu stören.

TAGESPROGRAMM

Samstag, 7. 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. In bequemer Kleidung und Sportschuhen starten Sie gemeinsam mit **Dr. Norbert Härle** aktiv und entspannt in den Morgen! Freuen Sie sich auf **Tai Chi!**
- 09.15 Bordkino / Deck 3: **„Der Mensch ist ein Gewohnheitstier“!** Ihr **Bordpfarrer Rainer Mohren** lädt alle Gäste zu einer **ökumenischen Morgenandacht** ein.
- 09.30 **Wer weiß denn sowas?** Testen Sie Ihr Wissen und gewinnen Sie einen Preis bei Adriana in der Casablanca Bar / Deck 3. Bitte bringen Sie einen Stift mit.
- 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: **Island ... eine Welt, wie von einem anderen Stern!** in einer bildgewaltigen Präsentation führt Sie Ihr **Lektor Bernd Thiekötter** in das Land, wo Gletscher und Vulkane, wo Feuer und Wasser sich die Hand reichen, illustriert mit einigen Videoclips. Dieser Vortrag wird auch auf TV-Kanal 55 übertragen.
- 10.05 **Walk a Mile** mit Dragan! Los geht's an der Phoenix Bar / Deck 4.
- 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!** Adriana erklärt Ihnen noch einmal die Regeln des beliebten Kreuzfahrerspiels auf Deck 5, achtern.
- 11.00 **Bodyforming!** Einmal alles von Kopf bis Fuß durchkräftigen. Trainieren Sie mit Dragan am Pool / Deck 9. Bitte bringen Sie das große türkisfarbene Handtuch aus Ihrer Kabine mit.
- 11.15 **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.
- 11.30 Gewinnen Sie einen Preis beim **Aperitif Spiel** 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 Bodega Bar / Deck 3: **Einladung zum Mitdenken!**
1, 2, 3 ... Zahlen im Gedächtnistraining – **Elke Smolan-Härle** zeigt Ihnen wie unterschiedlich und unterhaltsam Zahlen das Denken anregen und fördern können.
- 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.
- 15.00 Lernen Sie das holländische Geschicklichkeitsspiel **Jakkolo** kennen!
Adriana erwartet Sie in der Casablanca Bar / Deck 3.
- 15.00 **Bauch, Beine, Po!** Intensives Training für Bauch, Beine & Po mit Dragan am Pool / Deck 9.
Bitte bringen Sie das große türkisfarbene Handtuch aus Ihrer Kabine mit.
- 15.00 Atlantik Lounge / Deck 3: **Tanzkurs - Bachata!**
Erlernen Sie bei **Vadim** vom Artania Showensemble die Grundschrte dieses Tanzes, der aus der Dominikanischen Republik stammt. Anfänger, Paare und Einzeltänzer sind herzlich willkommen!
- 15.15 Bordkino / Deck 3:
Technologische Einblicke in die Künstliche Intelligenz - Teil 2 - Lernen und Handschriftenerkennung!
Teil 2 der "Künstliche Intelligenz"-Vortragsreihe von **Dr. Norbert Härle** vertieft Handschrfterkennung, präsentiert Anwendungsgebiete und erörtert Chancen, Entwicklungen sowie mögliche Gefahren und soziale Auswirkungen.
- 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.
- 16.00 Spielen Sie eine Runde **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!** Dragan zeigt Ihnen verschiedene Übungen an der Reling am Pool / Deck 9.
- 16.30 Boutique / Deck 3: **Tuchbindekurs**
Unsere Tuchbinde-Expertinnen Meerim und Bojana zeigen Ihnen verschiedene überraschende, aber auch ganz einfache und praktische Tuch- und Schalbindetechniken!
- 17.00 Pazifik Lounge / Deck 9: **Gästechor!** Der Artania Gästechor wird heute gegründet!
Chorleiterin **Pernilla** vom Artania Showensemble & Pianist **Christoph Wegener** freuen sich auf alle Gäste, die Lust haben, gemeinschaftlich zu Singen!
- 17.15 **„Ab in den Tresor“** - Was nervt wird weggeschlossen! Endlich eine Lösung für quälende, immer wiederkehrende Gedanken, Gefühle und unschöne Situationen. Lernen Sie diesen einfachen effektiven Trick bei Kiona im Bordkino / Deck 3.
- 17.15 **Spieletreff** mit Adriana in der Bibliothek / Deck 3.
- 17.15 **Yin-Yoga!** Dragan zeigt Ihnen am Pool / Deck 9 bei diesem Yogastil, wie Sie die tieferen Schichten der Faszien erreichen. Dabei werden verschiedene sitzende und liegende Positionen für mehrere Minuten gehalten. Bitte bringen Sie das große türkisfarbene Handtuch aus Ihrer Kabine mit.
- 17.30 **Torwand-Schießen** (wetterabhängig)! Stellen Sie Ihr fußballerisches Talent unter Beweis und gewinnen Sie einen Aperitif! Klaus & Wanda freuen sich auf Sie an der Phoenix Bar / Deck 4.
- ab 18.15 Bodega Bar / Deck 3, Phoenix Bar / Deck 4 und Pazifik Lounge / Deck 9:
Wir übertragen für Sie live das UEFA Nations League Spiel
Deutschland - Ungarn! Anstoß ist um 18.45 Uhr! (ZDF / empfangsabhängig)



TAGESCOCKTAILS

Margarita (alkoholisch)
zum Preis von nur € 4,50
(Tequila, Triple Sec, Salzrand,
Limettensaft)

Virgin Seabreeze (alkoholfrei)
zum Preis von nur € 3,50
(Preiselbeeren-, Grapefruitsaft,
Sprite)

DIGESTIF

Glenfiddich für € 6,20

LATE-NIGHT-SNACK

Heute gibt es in Harry's Bar /
Deck 3 von 22.00 - 23.00 Uhr
Piri-Piri Hackbällchen!

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: **Dokumentation**

Kanal 5+6: **Spielfilm**

Kanal 7: **Auf ein Wort**

Kanal 8: **Internetnutzung**

Kanal 9: **Kapitänsbilder**

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

WO IST DIE PHOENIX FLOTTE?

MS Amadea: Portbury
(Bristol) / England / GB

MS Amera

Auf See, Kurs Bremerhaven

MS Deutschland ist ab 2025
wieder für Phoenix unterwegs.

ABENDPROGRAMM

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

20.00-23.00 Casablanca Bar / Deck 3:
Die **Artania Show Band** spielt für Sie Lounge-Musik.
Von 21.00-21.45 Uhr lautet das Thema: „**Rhythm & Blues**“
Rock'n'roll und Blues der 50er bis 60er Jahre. Hits von Elvis
Presley und Roy Orbison bis hin zu Ray Charles und Stevie
Wonder stehen heute für Sie auf dem Programm!

21.00-24.00 Pazifik Lounge / Deck 9: „**Summer Holiday**“
Schwingen Sie heute das Tanzbein zu Musik aus den
60er Jahren, live gespielt von Ihrer **Spirit Band!**

21.15 Atlantik Lounge / Deck 3:



Ich packe meinen Koffer

Kommen Sie mit auf eine musikalische Suche
nach den schönsten Urlaubsstädten der Welt.
Ihr MS Artania Showensemble präsentiert eine
mitreißende und humorvolle Schlager – Urlaubs – Show



Diese Show wird auch auf TV-Kanal 55 übertragen.

BILDER MIT IHREM KAPITÄN & KREUZFAHRTDIREKTOR

Auf **TV-Kanal 9** und dem Bildschirm im **Fotoshop / Deck 3** zeigt Ihnen
Kameramann Wojtek alle Bilder des Fototermins mit Ihrem Kapitän & Ihrem
Kreuzfahrtdirektor. Wenn Sie den „**Film dieser Reise**“ bei ihm bestellen,
kann er diese Sequenzen auf Wunsch mit in Ihren Reisefilm einpflegen.
Außerdem können Sie mit dem entstandenen Erinnerungsbild eine schöne,
personalisierte Postkarte von Ihrem Foto-Team / Deck 3 erstellen lassen.

KREDITKARTEN- / EC-KARTENREGISTRIERUNG

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

ARTANIA SPA / DECK 9

Programm Exception Marine!

Erleben Sie die Königsklasse der Hautregeneration mit patentierten maritimen Wirkstoffen. Die Haut wird intensiv verdichtet und geglättet. Bereits nach der ersten Anwendung erscheinen die Gesichtskonturen wie neu definiert. Die Haut gewinnt Spannkraft und Elastizität zurück, Falten wirken wie aufgepolstert und der Teint wirkt ebenmäßiger. Erleben Sie eine vitalisierende Reinigung, eine energetisierende Gesichtsmassage mit Wirkstoffen, eine Massage für Dekolleté, Nacken und Arme, eine Bio-Zellulose-Maske, eine Handmassage sowie eine reichhaltige Abschlusspflege!
90 Min. für € 110,-

BOUTIQUE / DECK 3

Das Liebingsaccessoire einer jeden Frau - die **Handtasche**. Ob einen Rucksack von Desigual, eine sportlich elegante Umhängetasche von DAY ET oder die kleine schwarze von Guess. Kommen Sie gern vorbei und schauen Sie, welches Ihre neue Tasche wird. Die passenden Geldbörsen zu den Taschen führen wir ebenfalls!
Tipp: Heute erhalten Sie 10% Rabatt auf die Tücher unserer Tuchbindeshow um 16.30 Uhr.

FITNESSRAUM

Wir bitten Sie, die Fitnessgeräte nur mit entsprechender Sportbekleidung und Sportschuhen zu nutzen. Bitte desinfizieren Sie die Fitnessgeräte nach Gebrauch.

RESTAURANT-EINLASSZEITEN



Frühstücks-Spezial: Bestellen Sie heute auf Wunsch in allen Restaurants leckere **Zimtwauffeln mit Erdbeerkompott!**

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	„Alles Schokolade“ Tee- und Kaffeestunde	Restaurant Vier Jahreszeiten / Deck 2 & Restaurant Artania / Deck 3
18.00 - 20.30	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	18.00 - 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	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	16.30 - 18.00	Deck 3	Tel. 3801
Kreuzfahrtberatung	09.30 - 12.30	16.30 - 18.00	Deck 3	Tel. 3818
E-Bike Ausflüge	09.30 - 10.00	16.30 - 17.00	Deck 2	
Videoshop	09.00 - 09.30		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	
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 angenehmen Tag auf See!

