

**Sonnenaufgang:** 06.11 Uhr

**Sonnenuntergang:** 20.10 Uhr

## AKTUELLES

### KEINE ZEITUMSTELLUNG!

Bitte beachten Sie, dass die Uhren an Bord in der Nacht vom 09.09. auf den 10.09.

**NICHT zurückgestellt** werden!

### 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.

### ABHOLUNG DER REISEPÄSSE

Wir bitten alle Gäste, Ihren Reisepass im Laufe der kommenden zwei Seetage an der Rezeption abzuholen. In Ihrem Reisepass befindet sich eine **Zollerklärung** und eine dazugehörige **Ausfüllhilfe**. Diese Zollerklärung muss pro Haushalt ausgefüllt und unterschrieben werden.

**Gäste, die in Montreal abreisen**, bewahren diese Zollklärung bitte gut auf. Sie benötigen diese für die Einreiseformalitäten im ersten kanadischen Hafen.

**Gäste, die NICHT in Montreal abreisen**, geben diese Zollklärung bitte wieder ausgefüllt an der Rezeption ab.

# TAGESPROGRAMM

**Dienstag, 10. September 2024**

## Erholung auf See

### VORMITTAGSPROGRAMM

- 08.30 **Fit in den Tag!** Bringen Sie Ihren Kreislauf in Schwung und machen Sie mit beim Frühsport mit Dragan in der Atlantik Show Lounge / Deck 3.
- 09.00 Pazifik Lounge / Deck 9: **Nächster Tai-Chi-Schritt!**  
Vertiefen Sie Bewegung, Dehnung, Meditation mit der 24er-Form. Lockeres Outfit, Sportschuhe – setzen Sie diese harmonische Morgenroutine mit Dr. Norbert Härle fort. Seien Sie dabei für Energie und Entspannung!
- 09.15 Bordkino / Deck 3: **„Berührung“!**  
Ihr **Bordpfarrer Rainer Mohren** lädt alle Gäste zu einer **ökumenischen Morgenandacht** ein. Musikalische Begleitung: **Christoph Wegener** am Piano.
- 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 **Shuffleboard!** Spielen Sie das beliebte Kreuzfahrerspiel mit Adriana auf Deck 5, achtern.
- 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 **Bodyforming!** Kräftigen Sie einmal alles von Kopf bis Fuß durch mit Dragan im Fitnessraum / Deck 9. Bitte bringen Sie das türkisfarbene Handtuch aus Ihrer Kabine mit.
- 11.00 Treffen Sie Dragan zum **Walk a Mile** rund um das Promenadendeck an der Phoenix Bar / Deck 4.
- 11.15 **Lesung** - Kiona liest aus ihren Kreuzfahrt-Romanen im Bordkino / Deck 3.
- 11.30 Treffen Sie Adriana auf eine Partie **Tischtennis** auf Deck 5, achtern.



ARTANIA

## NACHMITTAGSPROGRAMM

- 14.00 **Spiele-Treff!** Finden Sie Mitspieler für diverse Gesellschaftsspiele in der Bibliothek / Deck 3.
- 14.30 Bodega Bar / Deck 3: **Kreativworkshop!** Sterne falten aus Teebeutelpapier. Lernen Sie diese kreative Idee zum Recycling beim heutigen Workshop mit **Elke Smolan-Härle** kennen.
- 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.
- 15.00 **Reling Gymnastik!** Dragan zeigt Ihnen verschiedene Übungen an der Reling am Pool / Deck 9.
- 15.00 Spielen Sie das holländische Geschicklichkeitsspiel **Jakkolo** mit Adriana in der Casablanca Bar / Deck 3.
- 15.00 Atlantik Lounge / Deck 3: **Tanzkurs - Bachata!**  
Üben Sie weiter bei **Vadim** vom Artania Showensemble die Grundschriffe dieses Tanzes!
- 16.00 Spielen Sie eine weitere 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 Treffen Sie Dragan zum **Treppensteigen** im Treppenhaus A / Deck 9 vor dem Fitnessraum.
- 16.00 Treffen Sie Ihre Mitreisenden zu einer Partie **Shuffleboard!**  
Bitte bringen Sie ein Blatt Papier und einen Stift mit.
- 16.30 Atlantik Lounge / Deck 3: **Gästeshowtreffen!**  
Haben Sie Interesse bei einer Show für Gäste aktiv mitzuwirken? Möchten Sie singen, tanzen oder die Zuschauer zum Lachen bringen? Rainer freut sich Sie bei einem kurzen Treffen kennenzulernen.
- 17.00 Casablanca Bar / Deck 3: **Handysprechstunde**  
Philip & Christopher aus unserem Phoenix Team beantwortet Ihnen von 17.00-18.00 Uhr **individuelle Fragen** zum Thema Smartphone, Handynutzung im Ausland, Bord-WLAN, usw. Bringen Sie bitte Ihr Smartphone mit!
- 17.00 Pazifik Lounge / Deck 9: Der **Artania Gäste Chor** trifft sich in der Pazifik Lounge / Deck 9 mit Chorleiterin **Pernilla** & Pianist **Christoph Wegener**, um gemeinschaftlich zu Singen!
- 17.00 **Dart!** Lassen Sie mit Dragan die Pfeile fliegen auf Deck 5, achten.
- 17.15 **Stressabbau & Blockaden lösen!** Lernen Sie im Sitzen eine Massage bei Kiona im Bordkino / Deck 3.
- 17.15 **Spieletreff** mit Adriana in der Bibliothek / Deck 3.
- 17.30 **Torwand-Schießen** (wetterabhängig)! Stellen Sie Ihr fußballerisches Talent unter Beweis und gewinnen Sie einen Aperitif! Rainer & Wanda freuen sich auf Sie an der Phoenix Bar / Deck 4.



### TAGESCOCKTAILS

**Manhattan** (alkoholisch)  
zum Preis von nur € 4,50  
(Canadian Club, Martini rosso,  
Angostura)

**Virgin Mary** (alkoholfrei)  
zum Preis von nur € 3,50  
(Tomaten-, Zitronensaft, Salz,  
Pfeffer)

### DIGESTIF

**Talisker** für € 6,20

### LATE-NIGHT-SNACK

Heute gibt es in Harry's Bar /  
Deck 3 von 22.00 - 23.00 Uhr  
**Wurstchen im Schlafrock!**

### 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: **Verrückt nach Meer**

Kanal 8: **Hinter den Kulissen**

Kanal 9: **Film der Reise**

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

### WO IST DIE PHOENIX FLOTTE?

#### MS Amadea

Auf See, Kurs Bremerhaven

#### MS Amara

Bremerhaven

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

### ABENDPROGRAMM

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

20.00-24.00 Bodega Bar / Deck 3: **Wikinger Bar!**  
Heute verwandelt sich die Bodega Bar in eine urige Wikinger  
Bar. Genießen Sie dazu ein **Viking Bier** oder **Carlsberg** für  
€ 4,20 oder ein Glas von der **bordgemachten norwegischen  
Apfel-Bowle** für € 4,90 sowie verschiedene Sorten **Aquavit**  
von der Spezialkarte!

21.00 Casablanca Bar / Deck 3:



21.00-24.00 Pazifik Lounge / Deck 9: „**White Nights**“  
Ihre **Spirit Band** unterhält Sie heute Abend  
mit Liebesliedern und Kuschelrock!

21.15 Atlantik Lounge / Deck 3:

## *Cabarieté*

**Die goldenen 20er Jahre live auf der Bühne**  
Charlestonekleid und Zigaretten spitze, ausgestattet mit  
Federn, Glamour und langen Beinen, begleitet von  
unserer Live Band! Das alles erwartet sie bei dieser  
fulminanten und unvergesslichen Revue rund um  
das Thema: **die goldenen 20er Jahre.**  
Präsentiert von Ihrem MS Artania Showensemble.

Diese Show wird auch auf TV-Kanal 55 übertragen.

### ARTANIA SPA / DECK 9

#### Lomi Lomi Massage!

Diese traditionelle hawaiianische Heilbehandlung steigert nicht nur das körperliche Wohlbefinden, sondern stärkt auch die Seele. Durch fließende Bewegungen werden unterschiedliche Schichten im Körper erreicht und Blockaden gelöst. Eine herrliche Auszeit.  
75 Min. für € 95,-

### BOUTIQUE / DECK 3

#### Gratis Armband für Sie!

Der Sammelspaß für die ganze Reise: Sichern Sie sich Ihr Gratis-Armband im Wert von € 29,90 und verschönern Sie Ihr Souvenir Tag für Tag mit neuen, exklusiven Erinnerungs-Charms für nur je € 9,90. Ab neun gesammelten Charms gibt es ein Schiffs-Charm gratis!

### 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.

### TV-KANAL 8

#### „HINTER DEN KULISSEN“

Ein informativer Film über Bereiche an Bord von MS Artania die nicht für Jedermann zugänglich sind, wie die Brücke, der Proviantbereich und der Maschinenraum.

### RESTAURANT-EINLASSZEITEN



**Frühstücks-Spezial:** Bestellen Sie heute auf Wunsch in allen Restaurants einen leckeren „Chili-Beef-Burrito“! (dünner Teigfladen gefüllt mit Hackfleisch, Sauerrahm, Käse, Pico de Gallo Sauce und Guacamole)

|               |                                |                                                                                                             |
|---------------|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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<br>& 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<br>& Restaurant Artania / Deck 3<br>& Lido Buffet-Restaurant / Deck 8 |
| 15.30 - 16.30 | <b>Tee- und Kaffeestunde</b>   | Restaurant Vier Jahreszeiten / Deck 2                                                                       |
| 18.00 - 20.30 | <b>Abendessen</b>              | Restaurant Vier Jahreszeiten / Deck 2<br>& Restaurant Artania / Deck 3<br>& 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>     | 18.00 - 24.00                  | Deck 3 |
| <b>Phoenix Bar</b>    | ab 09.00 (wetterabhängig)      | Deck 4 |
| <b>Kopernikus Bar</b> | 14.00 - 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 - 12.00 | 16.30 - 18.00 | Deck 2 | Tel. 2881 |
| <b>Phoenix Information</b>    | 09.30 - 12.00 | 16.00 - 17.00 | Deck 2 | Tel. 2904 |
| <b>Gold-, Silber-Service</b>  | 09.30 - 12.00 | 16.30 - 18.00 | Deck 3 | Tel. 3801 |
| <b>Kreuzfahrtberatung</b>     | 09.30 - 12.00 | 16.30 - 18.00 | Deck 3 | Tel. 3818 |
| <b>E-Bike Ausflüge</b>        | 09.30 - 10.00 |               | 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 angenehmen Tag auf See!

