

Sonnenaufgang

06.42 Uhr

Sonnenuntergang

20.10 Uhr

AKTUELLES

ZEITUMSTELLUNG

Die Uhren an Bord wurden in der Nacht vom 10.09. auf den 11.09. **eine Stunde zurückgestellt.**



AUF TV-KANAL 4: AUSFLUGS-, HAFEN- UND LANDGANGSINFORMATIONEN FÜR CORNER BROOK, HAVRE-SAINT-PIERRE, SEPT ILES UND SAGUENAY!

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).

- Mit den Reiseunterlagen wurden Sie darüber informiert, dass die Ausflüge für alle Häfen dieser Reise bereits im **Voraus zu** buchen waren.
- **Kostenlose Stornierungen** sind bis 17.00 Uhr 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** und beachten auch **evtl. Hinweise** auf den Tickets!
- Alle Tickets für die Häfen von Quebec bis Montreal (1. Tag) erhalten Sie am 16.09. auf die Kabine.

TAGESPROGRAMM

Mittwoch, 11. 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: **Tai-Chi-Flow!**
Vertiefen Sie Bewegung, Dehnung und Meditation mit der 24er-Form. Flottes Warm-up, lockere Kleidung, bequeme Schuhe – seien Sie bereit für einen entspannten Morgen mit **Dr. Norbert Härle!** Erleben Sie Tai Chi in einer neuen Runde!
- 09.15 Bordkino / Deck 3: **„Ach - du Armer“!**
Ihr **Bordpfarrer Rainer Mohren** lädt alle Gäste zu einer **ökumenischen Morgenandacht** ein.
- 09.30 **„Unnützes“ Wissens-Quiz!** 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: **Grönland... Land unter dem Eis!**
In einer sehr informativen, auch mal nachdenklichen Präsentation stellt Ihnen Ihr Lektor **Bernd Thiekötter** „Kalaallit Nunaat“, die größte Insel der Welt, vor. Was macht der Klimawandel mit dem Eisschild, was mit den Inuit? Im multimedialen Vortrag gibt er einen Einblick in diese einmalige, gewaltige Natur. 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 **Bauch, Beine, Po!** Intensives Training für Bauch, Beine & Po mit Dragan im Fitnessraum / Deck 9. Bitte bringen Sie das große türkisfarbene Handtuch aus Ihrer Kabine mit.
- 10.15 **Shuffleboard!** Adriana erwartet Sie zu einer Partie des beliebten Kreuzfahrerspiels auf Deck 5, achtern.
- 11.00 Treffen Sie Dragan zum **Walk a Mile** rund um das Promenadendeck an der Phoenix Bar / Deck 4.
- 11.15 **Energetischer Muskeltest** bei Kiona im Bordkino / Deck 3.
- 11.15 Treffen Sie Adriana zum **Tischtennis** auf Deck 5, achtern.

NACHMITTAGSPROGRAMM

- 14.00 **Spiele-Treff!** Finden Sie Mitspieler für diverse Gesellschaftsspiele in der Bibliothek / Deck 3.
- 14.00 **Skat-Turnier (Tag 1/2)!** Alle Skat-Spieler treffen sich mit Rainer in der Bodega Bar / Deck 3.
- 14.30 Bodega Bar / Deck 3: **Einladung zum Mitdenken!**
A, B, C ... Gedächtnistraining mit Buchstaben – Erleben Sie mit **Elke Smolan-Härle**, wieviel Spaß es macht, wenn Buchstaben durch Ihren Kopf wirbeln.
- 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 Spielen Sie das holländische Geschicklichkeitsspiel **Jakkolo** mit Adriana in der Casablanca Bar / Deck 3.
- 15.00 **Reling Gymnastik!** Dragan zeigt Ihnen verschiedene Übungen an der Reling am Pool / Deck 9.
- 15.00 Atlantik Lounge / Deck 3: **Tanzkurs - Bachata!**
Üben Sie weiter die Grundschriffe dieses Tanzes bei **Vadim** vom Artania Showensemble!
- 15.15 Bordkino / Deck 3:
Technologische Einblicke in die Künstliche Intelligenz - Generative Pre-Trained Transformers!
Teil 3 der "Künstliche Intelligenz"-Vortragsreihe widmet sich den Large Language Models (LLM), die die Grundlage von ChatGPT, CoPilot, Gemini, etc. bilden. Erfahren Sie von **Dr. Norbert Härle**, welche wegweisenden Entwicklungen und Einflüsse dieses Phänomen für die KI-Landschaft bereithält. Tauchen Sie mit uns in die Zukunft der KI ein!
- 16.00 **BINGO BINGO BINGO** mit Adriana und Kiona in der Casablanca Bar / Deck 3.
Eine Karte kostet € 5,-. Bitte bringen Sie Bargeld (kleine Scheine) mit.
- 16.00 **Mobilisation & Stretching!** Beweglich bleiben mit gezielten Übungen für die verkürzte und verspannte Muskulatur mit Dragan in der Atlantik Lounge / Deck 3. Bitte bringen Sie das große türkisfarbene Handtuch aus Ihrer Kabine mit.
- 16.30 Boutique / Deck 3: **Rituals Workshop!** Ihr Team aus der Bordboutique stellt Ihnen die pflegenden und feuchtigkeitsspendenden Produkte der Marke Rituals vor.
- 16.45 Atlantik Lounge / Deck 3: **Gästeshowtreffen!**
Letzte Chance - Haben Sie Interesse bei einer Show für Gäste aktiv mitzuwirken?
Rainer freut sich, Sie bei einem kurzen Treffen kennenzulernen.
- 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 Treffen Sie Dragan zum anspruchsvollen **Zirkeltraining** im Fitnessraum / Deck 9.
Bitte bringen Sie das große türkisfarbene Handtuch aus Ihrer Kabine mit.
- 17.00 Erlernen Sie eine **Akupressurfolge gegen Kopfschmerzen/Migräne/Spannungskopfschmerzen** im Sitzen bei Kiona im Bordkino / Deck 3. Bitte bringen Sie ein kleines Handtuch mit.
Heute erhalten Sie die schriftliche Anleitung.
- 17.00 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 Stift 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.



TAGESCOCKTAILS

Long Night (alkoholisch)
zum Preis von nur € 4,50
(Southern Comfort, Orangen-,
Maracuja-, Ananassaft, Soda)

Fresh Mist (alkoholfrei)
zum Preis von nur € 3,50
(Grapefruitsaft, Himbeersirup,
Sprite)

DIGESTIF

Grappa Cellini für € 4,10

LATE-NIGHT-SNACK

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

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+7: **Spielfilme & Dokus**

Kanal 8: **Verrückt nach Meer**

Kanal 9: **Film der Reise**

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

WO IST DIE PHOENIX FLOTTE?

MS Amadea
Bremerhaven

MS Amara: Auf See,
Kurs Namsos / Norwegen

MS Deutschland ist ab 2025
wieder für Phoenix unterwegs.

ABENDPROGRAMM

20.00-23.00 Harry's Bar / Deck 3: „**Swing Time**“
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!

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

21.15 Atlantik Lounge / Deck 3:



Wir präsentieren heute Abend, passend zu den Baujahren aller
Phoenix Hochseeschiffe seit Bestehen der Firma, Lieder über die
Seefahrt und das Meer. Erleben Sie Musik aus aller Welt aus mehr
als sechs Jahrzehnten und erfahren Sie bei unserer musikalischen
Zeitreise Details zu all unseren Schiffen sowie einige humorvolle
Anekdoten und Geschichten. Präsentiert von Ihrem
Artania Showensemble in Begleitung der **Artania Show Band!**



Vor der Atlantik Lounge erwartet Sie eine kleine Ausstellung
aller Hochseeschiffe von Phoenix und deren wichtige Daten.

Diese Show wird auch auf TV-Kanal 55 übertragen.

IHRE KREUZFAHRTBERATUNG INFORMIERT

Der neue „Fluss & Küsten 2025“-Katalog ist jetzt online! Blättern Sie online auf
www.PhoenixReisen.com durch den Flussreisen Katalog 2025. Sina berät Sie
heute gerne am Kreuzfahrtberatungsschalter / Deck 3 von 09.30-12.30 und
16.30-18.00 Uhr!

ABHOLUNG DER REISEPÄSSE

Wir bitten alle Gäste, Ihren Reisepass an der Rezeption abzuholen.



ARTANIA SPA / DECK 9

Mit 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

Tauchen Sie mit **Rituals** in eine Welt voller Entspannung und Harmonie ein! Die pflegenden und feuchtigkeitsspendenden Produkte der Marke Rituals unterstützen die Feuchtigkeitssbalance und halten die Haut elastisch. Für fühlbar geschmeidigere und gut durchfeuchtete Haut.

WEIHNACHTSPOST GRÖNLAND

Überraschen Sie Ihre Freunde und Verwandten mit einem Weihnachtsgruß aus dem hohen Norden! An der Phoenix Information / Deck 2 erhalten Sie Postkarten mit Weihnachtsmotiven. Werfen Sie diese, mit dem Poststempel versehen, bis zum **12.09. / 18.00 Uhr** in den „**Weihnachtspostkasten**“ an der Phoenix Information ein und wir kümmern uns um den Versand, sodass Ihre Post zum Weihnachtsfest bei Ihren Lieben eintrifft. An der Phoenix Information liegen neben dem **Routenstempel** auch einige **Sonderstempel** zum Verschönern Ihrer Post aus.

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
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 - 11.00	16.30 - 18.00	Deck 3	Tel. 3801
Kreuzfahrtberatung	09.30 - 12.30	16.30 - 18.00	Deck 3	Tel. 3818
E-Bike Ausflüge	geschlossen		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!

