

Sonnenaufgang: 07.27 Uhr
Sonnenuntergang: 20.30 Uhr

AKTUELLES

PRINS CHRISTIAN SUND

Die Passage durch den Prins Christian Sund ist zwischen 12.00 und ca. 20.00 Uhr geplant. Neben Gletschern, Wasserfällen und schroffen Klippen passieren wir auch die kleine Ortschaft Aappila-ttoq. Es erfolgen Durchsagen zur Passage von Karin.

POSTABGABESCHLUSS

Wenn Sie (Weihnachts-) Postkarten aus **Grönland** versenden möchten, werfen Sie diese bitte mit dem **Porto-stempel** versehen bis spätestens heute um 18.00 Uhr in den Briefkasten an der Phoenix Information / Deck 2 ein.

FERNSEHEMPFANG

MS Artania hat den Bereich der Satellitenausleuchtung für deutschsprachige TV-Sender verlassen. Daher zeigen wir Ihnen auf TV-Kanal 4, 5, 6 und 7 täglich wechselnde Dokumentationen und Spielfilme bzw. Ausflugsinformationen. Auf TV-Kanal 8 können Sie Folgen von „Verrückt nach Meer“ sehen und auf TV-Kanal 54 wird täglich die Tagesschau vom Vortrag (15. Min.) gezeigt.

INTERNETNUTZUNG IN GRÖNLAND

Achtung: Das Datenroaming in Grönland ist nicht kostenlos. Die „mobile Daten“ Funktion Ihres Smartphones sollte ausgeschaltet sein!

TAGESPROGRAMM

Donnerstag, 12. September 2024

- Passage Prins Christian Sund -

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 geht weiter!**
Erweiterte Bewegung, Dehnung, Meditation mit der 24er-Form. Nach kurzem Warm-up tiefer eintauchen. Bequeme Kleidung, Sportschuhe – lassen Sie gemeinsam mit **Dr. Norbert Härle** den Tag vital und entspannt beginnen! Tai Chi in einer neuen Runde!
- 09.15 Bordkino / Deck 3: **„Balken in unseren Augen?“**
Ihr **Bordpfarrer Rainer Mohren** lädt alle Gäste zu einer **ökumenischen Morgenandacht** ein.
- 09.30 Adriana freut sich auf viele Teilnehmer beim **Mandala-Malen** in der Bodega 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 **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 **Sitzgymnastik!** Auch im Sitzen kann trainiert werden - wie das funktioniert, zeigt Ihnen Dragan im Bordkino / Deck 3.
- 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 Schauen Sie beim **Mittagsspiel** mit Adriana in der Casablanca Bar / Deck 3 vorbei und gewinnen Sie mit etwas Glück einen Getränkegutschein.
- 11.15 Verbessern Sie Ihre Sehkraft!
Augentraining mit Kiona im Bordkino / Deck 3.



NACHMITTAGSPROGRAMM

- 14.00 **Spiele-Treff!** Finden Sie Mitspieler für diverse Gesellschaftsspiele in der Bibliothek / Deck 3.
- 14.30 Bodega Bar / Deck 3: **Kreativworkshop!**
Es ist nie zu früh für ein paar weihnachtliche Dekorationen!
Elke Smolan-Härle lädt Sie ein, gemeinsam kreativ zu werden.
- 15.00 Atlantik Lounge / Deck 3: **Tanzkurs - Bachata!**
Üben Sie weiter die Grundschrirte dieses Tanzes bei **Vadim** vom Artania Showensemble!
- 15.00 Spielen Sie das holländische Geschicklichkeitsspiel **Jakkolo!**
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.
- 15.00 **Reling Gymnastik!** Dragan zeigt Ihnen verschiedene Übungen an der Reling am Pool / Deck 9.
- 15.15 Bordkino / Deck 3:
Technologische Einblicke in die Künstliche Intelligenz - Teil 4 - Erfahrungen mit ChatGPT
Teil 4 der "Künstliche Intelligenz"-Vortragsreihe berichtet über Erfahrungen und gibt eine Anleitung für einige künstliche Intelligenzen. Erleben Sie aus erster Hand, wie Nutzer die Technologie in verschiedenen Szenarien nutzen können.
- 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 **Rückenfit!** Mobilisieren und kräftigen Sie Ihre Rückenmuskulatur mit Dragan in der Atlantik Show Lounge / Deck 3. Bitte bringen Sie das große türkisfarbene Handtuch aus Ihrer Kabine mit.
- 17.00 Bodega Bar / Deck 3: **Maurice Lacroix Präsentation!** Entdecken Sie die Welt von Maurice Lacroix, und überzeugen Sie sich selbst von handwerklichem Können und der erstklassigen Qualität dieser einzigartigen Zeitmesser! Ihr Team aus der Bordboutique präsentiert Ihre Kollektion!
- 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 **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.
- 17.00-18.00 Casablanca Bar / Deck 3: **Handysprechstunde**
Philip & Christopher aus unserem Phoenix Team beantworten Ihnen **individuelle Fragen** zum Thema Smartphone, Handynutzung im Ausland, Bord-WLAN, usw. Bringen Sie bitte Ihr Smartphone mit!
- 17.15 **Stressabbau & Blockaden lösen!** Lernen Sie im Sitzen eine Massage bei Kiona im Bordkino / Deck 3.
- 17.15 **Kniffel!** Adriana lädt sie zu einer Partie Kniffel ein. Treffen Sie sie in der Bibliothek / Deck 3.
- 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

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

Smile (alkoholfrei)
zum Preis von nur € 3,50
(Kokos-, Erdbeersirup, Orangen-, Maracujasaft, Tonic)

DIGESTIF

Amaretto für € 3,50

LATE-NIGHT-SNACK

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

FERNSEHEN

Informationen zum Tagesprogramm, Kinoprogramm, zu den fortlaufenden Filmen im TV sowie 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**

Kanal 54: **Tagesschau** (fortlaufende Wiederholung aus der Mediathek)

WO IST DIE PHOENIX FLOTTE?

MS Amadea: Auf See, Kurs Portsmouth / England / GB

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: „**internationale Popmusik**“
Christoph Wegener unterhält Sie am Piano!
- 20.00-24.00 Bodega Bar / Deck 3: **Rheinische Kneipe „Mer fiere et Levve!“**
Feiern und schunkeln Sie gemeinsam in geselliger Runde zu bekannten kölschen Melodien, gespielt von **DJ Lea**.
Genießen Sie dazu ein **Kölsch** für € 4,-, ein **Radeberger** oder ein **Diebels Altbier** für € 3,50.
Für kleine Snacks ist auch gesorgt!
- 21.00-24.00 Pazifik Lounge / Deck 9: „**Beatclub**“
Ihre **Spirit Band** spielt heute für Sie live unter anderem Musik von den Searchers, Tony Christie, den Everly Brothers und vielen mehr...
- 21.00 Casablanca Bar / Deck 3:

„Welcome to Hollywood!“

Pernilla Lakso unterhält Sie mit Liedern aus den größten Hollywood-Filmen aller Zeiten.

Eine musikalische „Movie Night“ erwartet Sie.



- 21.15 Atlantik Lounge / Deck 3:

„Bella Italia!“ - Gino Castelli



Er zählt zweifellos zu den bekanntesten Gala-Künstlern überhaupt: **Gino Castelli**. Mit seinem Charme, seinem Charisma und seiner außergewöhnlichen Stimme präsentiert er Ihnen in seiner Show „**Bella Italia**“ seine persönlichen musikalischen Favoriten. Natürlich wird sich mit der Auswahl seiner Lieder nicht verleugnen lassen, dass er im Herzen ein Vollblut-Italiener ist.

In Begleitung der **Artania Show Band!**

Diese Show wird auch auf TV-Kanal 55 übertragen.

ARTANIA SPA / DECK 9

Augen-Spezialbehandlung

Für ganz besondere Augenblicke empfehlen wir unsere Augen-Spezialbehandlung für eine Extra-Portion Glätte und Ausstrahlung:

- Augenbrauen formen
- Augenbrauen färben
- Wimpern färben
- Augen-Spezialmaske
- Augen-Massage

40 Min. für € 45,-

BOUTIQUE / DECK 3

Das spannende „Meer-Bieten“

geht wieder los: Unsere attraktiven Auktionsartikel warten auf Ihr Höchstgebot. Schauen Sie bei uns im Shop vorbei und nutzen Sie Ihre Chance, attraktive Bestseller zum einmaligen Vorteilspreis zu ersteigern. Sie dürfen pro Artikel genau einmal schriftlich bieten, geben Sie also gleich Ihr Höchstgebot ab!

AUFLADEN DER AUDIO

GUIDE EMPFANGSGERÄTE

Bitte denken Sie daran, das schwarze Empfangsgerät des Audio Guide Systems in Ihrer Kabine in der Ladestation aufzuladen, damit dieses auch auf den kommenden Ausflügen genutzt werden kann.

HYGIENE AN BORD

Um den Hygienestandard an Bord zu sichern, bitten wir Sie weiterhin, die in den Treppenhäusern, vor den Restaurants und an der Gangway (an Hafentagen) angebrachten Behälter mit Desinfektionsmittel zu nutzen.

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	16.00 - 17.00	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		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 Herren	08.00 - 10.30		Deck 9	
Sauna Damen	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 erholsamen Tag auf See!

