

Sonnenaufgang: 07.06 Uhr
Sonnenuntergang: 19.29 Uhr

AKTUELLES

ZEITUMSTELLUNG

Die Uhren an Bord wurden in der Nacht vom 15.09. auf den 16.09. eine **halbe** Stunde **zurückgestellt!**



RETTUNGSÜBUNG

Um **ca. 10.00 Uhr** eine **Rettungsübung** für die Besatzung statt. Sämtliche Signale und Durchsagen, die Sie während der Übung hören, haben für Sie keinerlei Bedeutung.

AUF TV-KANAL 4: AUSFLUGS-, HAFEN- UND LANDGANGSINFORMATIONEN FÜR QUEBEC, TROIS RIVIERES, MONTREAL!

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).

- Heute Vormittag erhalten Sie die Ausflugsstickets für die oben genannten Häfen bis Montreal (25.09.) auf Ihre Kabine. Bitte kontrollieren Sie diese auf **Vollständigkeit** und beachten auch **evtl. Hinweise** auf den Tickets!
- Die Ausflugsstickets ab dem 26.09. erhalten Sie am 24.09., da diese Teil des nächsten Reiseabschnittes ART354 sind.
- **Kostenlose Stornierungen** sind bis 17.00 Uhr am Bordreisebüro / Deck 2 möglich.
- **Gäste, die in Montreal aussteigen**, erhalten Informationen zu Ausflugsmöglichkeiten am Abreisetag (26.09.)

TAGESPROGRAMM

Montag, 16. September 2024
Auf See

VORMITTAGSPROGRAMM

- 08.30 „Fit in den Tag“ mit Dragan in der Atlantik Show Lounge / Deck 3.
- 09.00 Pazifik Lounge / Deck 9: **Tai-Chi Flow!**
Intensivieren Sie Bewegung, Dehnung, Meditation mit der 24er-Form. Nach kurzem Warm-up direkt in die Praxis. Im lockeren Outfit, Sportschuhen – setzen Sie gemeinsam mit **Dr. Norbert Härle** eine ausgewogene Morgenroutine fort. Seien Sie dabei für Energie und Ruhe!
- 09.00 Bordkino / Deck 3: „Ich schätze Dich“!
Ihr **Bordpfarrer Rainer Mohren** lädt alle Gäste zu einer **ökumenischen Morgenandacht** ein.
- 09.30 **Wie atme ich richtig?** Lernen Sie einfache, gezielte Atem- und Entspannungsübungen bei Kiona am Pool / Deck 9.
- 09.30 **Teekesselchen - Wörter mit Doppelbedeutung!** Ein Quiz mit Julia in der Casablanca Bar / Deck 3. Bitte bringen Sie einen Stift mit.
- 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!** Julia erwartet Sie zu einer Partie des beliebten Kreuzfahrerspiels auf Deck 5, achtern.
- 11.00** Atlantik Lounge / Deck 3:
Kanada und die Eisbären, Neufundland und der „große Fluss“!
Kanada, dieses riesige Land, mit ca. 16.000 Eisbären (... und einem Eisbärgefangnis?), stellt Ihnen Ihr Lektor Bernd Thiekötter in Bild und Ton vor, sowie „Newfoundland“, Insel am Ende des „großen Flusses“ und Eis(bär)bergsammler in den Buchten. Dieser Vortrag wird auch auf TV-Kanal 55 übertragen.
- 11.00 Treffen Sie Dragan zum **Walk a Mile** an der Phoenix Bar / Deck 4.
- 11.15 **Lach-Yoga! Wir machen die Welt freundlicher!**
Lachen ist gesund, regt den Stoffwechsel an, baut Stresshormone ab und hebt die Stimmung. „Ein Tag an dem Du nicht lachst ist ein verlorener Tag“ (Charly Chaplin). In diesem Sinne: Lachen Sie mit Kiona in der Pazifik Lounge / Deck 9.
- 11.15 **Tischtennistreff** - Alle Tischtennisspieler treffen sich an den Platten auf Deck 5, achtern.



ARTANIA

- 12.30-14.00 Kopernikus Bar / Deck 8 (wetterabhängig):
„Alles Pasta“!
Das Küchenteam hat köstliche Pasta mit einer Soßenauswahl für Sie zubereitet! Genießen Sie dazu einen **Aperol Spitz** für € 5,40 oder ein Glas **erlesenen Wein** für € 6,50.

NACHMITTAGSPROGRAMM

- 14.00 **Spiele-Treff!** Finden Sie Mitspieler für diverse Gesellschaftsspiele in der Bibliothek / Deck 3.
- 14.30 Bodega Bar / Deck 3: **Einladung zum Mitdenken!** Tauchen Sie ein in die Welt der Farben. **Elke Smolan-Härle** begleitet Sie mit kunterbunten Denkaufgaben.
- 15.00 **Reling Gymnastik!** Dragan zeigt Ihnen verschiedene Übungen an der Reling am Pool / Deck 9.
- 15.00 **„VODKA BINGO“** mit Christopher und Kiona in der Casablanca Bar / Deck 3.
Eine Karte kostet € 5. Bitte bringen Sie Bargeld (kleine Scheine) mit.
- 15.00 Atlantik Lounge / Deck 3: **Generalprobe für die Gästeshow!**
Alle Teilnehmer, die bei der Gästeshow dieser Reise mitmachen, treffen sich mit Rainer zur Generalprobe für den großen Auftritt am heutigen Abend! Um 15.00 Uhr geht es los mit den **Einzeldarstellern** und um 16.00 Uhr kommt bitte der **Artania Gästechor** für eine Stellprobe dazu. Anschließend findet die Generalprobe für den Gästechor in der Pazifik Lounge / Deck 9 statt.
- 16.30 Harry's Bar / Deck 3: **Modenschau!**
Seien Sie dabei, wenn Ihre Mitreisenden zu Models werden und die Harry's Bar zu einem Laufsteg verwandeln. Wir präsentieren Ihnen unsere aktuellen Kollektionen aus dem Hause Fynch Hatton, Colours & Sons, Tommy Hilfiger, Tom Tailor, Gerry Weber, Brax und Qui, die exklusiv nur an Bord erhältlich ist.
- 16.30 **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.
- 16.30 Spielen Sie das holländische Geschicklichkeitsspiel **Jakkolo!**
Julia erwartet Sie in der Casablanca Bar / Deck 3.
- 17.00 **Rückenfit!** Mobilisieren und kräftigen Sie Ihre Rückenmuskulatur mit Dragan in der Atlantik Lounge / Deck 3. 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! Rainer & Wanda freuen sich auf Sie an der Phoenix Bar / Deck 4.
- 17.30 Wie werde ich mein eigener Psychologe?
Einfaches & effektives **Augentraining** mit Kiona in der Bodega Bar / Deck 3.

PROGRAMM AM ABEND

- 20.00-23.00 Bodega Bar / Deck 3:
Artania Music Club! Heute Abend öffnen sich die Pforten zum **„Artania Music Club“**. Vor der Bodega Bar können Sie zwischen 20.00-22.30 Uhr das einzigartige, extra angefertigte **„Artania Music Club“ T-Shirt** für € 25,- erwerben (der Erlös kommt dem Artania Crew Welfare Fonds zugute). Für **Fingerfood** und **Snacks** ist auch gesorgt!



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

Cardenal Mendoza für € 5,50

LATE-NIGHT-SNACK

Heute gibt es in der Bodega Bar /
Deck 3 von 20.00 - 23.00 Uhr
Artania Music Club Snacks!

FERNSEHEN

Informationen zum Tagespro-
gramm, Kinoprogramm, zu den
fortlaufenden Filmen im TV sowie
vorläufige Ausflugszeiten entneh-
men Sie bitte TV-Kanal 3.

Kanal 1: **Cruise Show**

Kanal 2: **Sicherheitsvideo**

Kanal 4: **Ausflugs-, Hafen- und
Landgangsinformationen**

Kanal 5+6+7: **Spielfilme & Dokus**

Kanal 8: **Verrückt nach Meer**

Kanal 9: **Film der Reise**

Kanal 54: **Tagesschau**
(fortlaufende Wiederholung)

WO IST DIE PHOENIX FLOTTE?

MS Amadea
Santander / Spanien

MS Amera: Honningsvåg /
Nordkap / Norwegen

MS Deutschland ist ab 2025
wieder für Phoenix unterwegs.

20.00-21.00 Harry's Bar / Deck 3: „**Chansons**“
Christoph Wegener unterhält Sie am Piano!

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

21.00-24.00 Pazifik Lounge / Deck 9: „**Retro Disco Night**“
Ihre **Spirit Band** spielt heute für Sie live unter anderem
Musik von Boney M., Eruption, Bad Boys Blue, Ottawan
und vielen mehr...

21.15 Atlantik Lounge / Deck 3:



Gäste-Show!

**Amateur-Künstler
unterhalten Profi-Zuschauer,
Gäste unterhalten Gäste.**

**Deshalb geizen Sie nicht mit Applaus
bei Gesang, Tanz und Humor.**

Diese Show wird auch auf TV-Kanal 55 übertragen.

BESONDERHEITEN FÜR UNSEREN AUFENTHALT IN KANADA!

Frühstück in den Service-Restaurants

Laut der kanadischen Gesundheitsbehörden dürfen wir Ihnen das Frühstück in Buffet-Form ausschließlich im Lido Buffet-Restaurant anbieten, welches über fest installierte Buffet-Eigenschaften verfügt. In den Restaurants „Artania“ und „Vier Jahreszeiten“ wird Ihnen das Frühstück am Platz serviert.

Weitere kleine Anpassungen

- ♦ Damit wir Ihnen unser Kuchen- und Süßspeisenangebot auch weiterhin in schöner Buffet-Form anbieten können, wird die Tee- und Kaffeestunde, immer wenn wir in einem kanadischen Hafen liegen, im Lido Buffet-Restaurant angeboten werden.
- ♦ Die Bouillon am Vormittag an der Phoenix Bar wird Ihnen am Platz serviert.
- ♦ In Saguenay und Montreal liegen wir über Nacht im Hafen in Quebec und Trois Rivières bis spät Abends 23.00 Uhr. Dies führt dazu, dass wir Ihnen den Late-Night-Snack in diesen Häfen im Lido-Buffet-Restaurant anbieten werden.

Einfuhrbestimmungen

Bitte beachten Sie, dass es untersagt ist, **Lebensmittel jeglicher Art** von Bord mit an Land zu nehmen. Dies gilt für alle kanadischen Häfen.



ARTANIA SPA / DECK 9

Original Frigi-THALGO Wickel!

Für leichte Beine kühle Wickel, getränkt mit einer Algen-Kampfer-Menthol-Lösung. Sie festigen das Bindegewebe, lassen Ihre Silhouette definiert erscheinen und vitalisieren müde und schwere Beine.
45 Min. für € 59,-

BOUTIQUE / DECK 3

Bitte beachten Sie, dass aufgrund der Modenschau die Boutique von 15.30-18.30 Uhr geschlossen ist

VORAUSSICHTLICHE AUSFLUGSZEITEN

Auf TV-Kanal 3 und auf dem Bildschirm vor dem Bordreisebüro / Deck 2 können Sie sich über die voraussichtlichen Ausflugszeiten der kommenden Tage informieren. Bitte beachten Sie, dass es immer zu kurzfristigen Änderungen kommen kann. Die **finalen Treffpunktzeiten** entnehmen Sie bitte immer dem **Tagesprogramm**, welches Sie am Vorabend auf die Kabine erhalten.

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.

RESTAURANT-EINLASSZEITEN



Frühstücks-Spezial: Bestellen Sie heute auf Wunsch in allen Restaurants ein leckeres **pochiertes Ei „Benedict“!** (Englischer Muffin, Lachs, Kräuterfrischkäse, Spinat, pochiertes Ei, Sauce Hollandaise)

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	Alles Pasta	Kopernikus Bar / Deck 8
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
20.00 - 23.00	Late-Night-Snack	Bodega 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	11.30 - 12.30	17.30 - 18.00	Deck 3	Tel. 3801
Kreuzfahrtberatung	geschlossen			
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 angenehmen Tag auf See!

