

Sonnenaufgang: 07.03 Uhr

Sonnenuntergang: 19.27 Uhr

AKTUELLES

ONLINE AUSFLUGSBUCHUNGEN FÜR DEN NÄCHSTEN REISEABSCHNITT ART354 AB MONTREAL

Alle Gäste, die auch nächste Reise an Bord sind, können **online** auf der **Phoenix Website** unter „**Mein Phoenix**“ noch bis zum 20.09. die Ausflüge von Montreal (26.09.) bis Portsmouth (16.10.) buchen, umbuchen bzw. kostenlos stornieren. Im Bordportal können Sie über das Feld „**Internet**“ kostenlos die Phoenix Website und somit auch „**Mein Phoenix**“ erreichen. Gerne können Sie dafür auch die PCs in der Bibliothek / Deck 3 nutzen - dort ist die Phoenix Website ebenfalls kostenlos nutzbar.

AUS GEGEBENEM ANLASS BITTE WIR SIE...

- ◆ beim Husten oder Niesen Abstand von anderen Personen zu nehmen bzw. sich wegzudrehen.
- ◆ Niesen oder husten Sie am besten in ein Einwegtaschentuch
- ◆ Ist kein Taschentuch griffbereit, sollten Sie sich beim Husten und Niesen die Armbeuge vor Mund und Nase halten - nicht die Hände!
- ◆ Und immer gilt: Nach dem Naseputzen, Niesen oder Husten gründlich die Hände waschen!

TAGESPROGRAMM

Mittwoch, 18. September 2024

Auf See

VORMITTAGSPROGRAMM

- 08.30 **Fit in den Tag!** Bringen Sie Ihren Kreislauf in Schwung und machen Sie mit beim Frühsport mit Dragan am Pool / Deck 9.
- 09.00 Pazifik Lounge / Deck 9: **Tai-Chi setzt sich fort!**
Vertiefen Sie Bewegung, Dehnung, Meditation mit der 24er-Form mit **Dr. Norbert Härle**. Direkt ins Geschehen nach einem kurzen Aufwärmen. Im bequemen Outfit, mit Sportschuhen – lassen Sie uns zusammen einen vitalen Morgen gestalten!
- 09.15 Bordkino / Deck 3: „**Bin ich besser als andere?**“
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, sowie Positionen, die Ihre gesamte Lunge belüften, Ihr Lungenvolumen erweitern und den Stress eliminieren. Kiona freut sich auf Sie am Pool / Deck 9.
- 09.30 Testen Sie Ihr Allgemeinwissen bei einem **Quiz**.
Julia erwartet Sie in der Casablanca Bar / Deck 3.
- 10.05 Treffen Sie Dragan zum **Walk a Mile** rund um das Promenadendeck 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.
- 10.05 Atlantik Lounge / Deck 3:
Quebec-Land... Ahornsirup, „Huronen“ und „Irokesen“!
... schöne und manchmal unbekannte Provinz im Osten Kanadas, Früher Land der Huronen und Irokesen, aber auch das Land des Ahornsirups, stellt Ihnen Ihr Lektor Bernd Thiekötter in seiner Präsentation vor. Dieser Vortrag wird auch auf TV-Kanal 55 übertragen.
- 10.15 **Shuffleboard!** Julia erwartet Sie zu einer Partie des beliebten Kreuzfahrerspiels auf Deck 5, achtern.
- 11.00 **Dart!** Lassen Sie die Pfeile fliegen mit Dragan auf Deck 5, achtern.
- 11.15 **Stressabbau & Blockaden lösen!** Lernen Sie im Sitzen eine Massage bei Kiona im Bordkino / Deck 3. Heute erhalten Sie die schriftliche Anleitung.



ARTANIA

12.30-14.00 Kopernikus Bar / Deck 8 (wetterabhängig):
Ihr Küchenteam verwöhnt Sie heute mit köstlicher im Ganzen
gebratener **Kanada-BBQ-Ochsenkeule** und verschiedenen Beilagen!
Genießen Sie dazu ein **Weizenbier** für € 4,- (hell, dunkel oder alkoholfrei)
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: **Kreativworkshop!**
Flotte Flocke falten – Egal ob es draußen warm oder kalt ist, Schneeflocken basteln macht immer Spaß. **Elke Smolan-Härle** zeigt Ihnen, wie Sie mit ein paar einfachen Handgriffen sowie Schere und Kleber eine attraktive transparente Schneeflocke selber falten.
- 15.00 **Spezial-Bingo** mit Christopher und Kiona in der Casablanca Bar / Deck 3! Eine Karte kostet € 5,-.
Bitte bringen Sie Bargeld (kleine Scheine) mit. **Beim Kauf von drei Karten erhalten Sie die 4. gratis!**
- 15.00 „**BBP-Training**“ - Intensives Training für Bauch, Beine & Po am Pool / Deck 9! Dragan zeigt Ihnen passende Übungen. Bitte bringen Sie eine Matte und ein Handtuch aus dem Fitnessraum mit.
- 15.00 Atlantik Lounge / Deck 3: **Tanzkurs - Bachata!**
Wiederholen Sie noch einmal mit **Vadim** vom Artania Showensemble die Schritte dieses Tanzes!
- 16.00 Spielen Sie das holländische Geschicklichkeitsspiel **Jakkolo!**
Julia erwartet Sie in der Casablanca Bar / Deck 3.
- 16.00 Bodega Bar / Deck 3: **Schmuckpräsentation**
Auch heute sind funkelnde Steine, Kristalle und Diamanten nicht aus dem Schmuckbereich wegzudenken und lassen Frauenherzen höherschlagen. Modeschmuck wird immer hochwertiger und überzeugt in seinem Glanz fast genauso wie echte Schmuckstücke. Bojana zeigt Ihnen unsere Besonderheiten aus unserer Schmuck- und Juweliers Kollektion.
- 16.30 **Reling Gymnastik!** Dragan zeigt Ihnen verschiedene Übungen an der Reling am Pool / Deck 9.
- 16.30 Atlantik Show Lounge / Deck 3:
„Verrückt nach Meer“ Plauderstunde
Was Sie schon immer über „Verrückt nach Meer“ wissen wollten!
Anekdoten und Hintergrundinformationen rund um die beliebte
ARD Fernsehserie - mit Kiona & Überraschungsgästen.
- 16.30 **Tischtennistreff** - Alle Tischtennisspieler treffen sich an den Platten auf Deck 5, achtern.
- 17.00 Zeigen Sie Ihr Wissen von A bis Z beim **Stadt-Land-Fluss**.
Julia erwartet Sie in der Casablanca Bar / Deck 3. Bringen Sie bitte Kugelschreiber mit!



TAGESCOCKTAILS

Kamikaze (alkoholisch)
zum Preis von nur € 4,50
(Smirnoff Vodka, Cointreau,
Zitronen-, Limettensaft)

Pinky (alkoholfrei)
zum Preis von nur € 3,50
(Limetten-, Grapefruit-,
Ananassaft, Grenadine)

DIGESTIF

Vodka Belvedere für € 7,50

LATE-NIGHT-SNACK

Heute gibt es in Harry's Bar /
Deck 3 von 22.00 - 23.00 Uhr
leckeren **Holzfäller-Eintopf!**

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 51: **Euro News** (englisch)

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

WO IST DIE PHOENIX FLOTTE?

MS Amadea: Le Verdon-sur-Mer
& Bordeaux / Frankreich

MS Amara
Narvik / Norwegen

MS Deutschland ist ab 2025
wieder für Phoenix unterwegs.

PROGRAMM AM ABEND

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

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!**

21.00 Casablanca Bar / Deck 3:

Einfach Romantisch

- Ein Jazz-Abend mit Margaux Fouché -
Lassen Sie sich von den sanften und
sinnlichen Klängen des romantischen Jazz
in Urlaubsstimmung versetzen.
Mit Songs von Größen wie Billie Holiday
und Nat King Cole ist diese Show der
perfekte Start oder Abschluss
für Ihren Abend.



21.15 Atlantik Lounge / Deck 3:



Gino Castelli und „special guests“!

Ein Abend voller Emotionen
und mitreißenden Melodien!

In Begleitung der **Artania Showband**
und **Überraschungsgästen!**

Diese Show wird auch auf TV-Kanal 55 übertragen.



ZEITUMSTELLUNG

Die Uhren an Bord werden in der Nacht vom
18.09. auf den 19.09. **1,5 Stunden zurückgestellt.**

ARTANIA SPA / DECK 9

“Thalgo“-Lifting-Anwendung für Ihre Augen!

Die Hyaluronic-Eye-Patch Masks Diese faltenauffüllenden, erfrischenden Maskenstreifen haben einen sofort sichtbaren glättenden Effekt: 10 Minuten genügen, um Ihre Augenpartie deutlich jünger wirken zu lassen.
20 Min. für € 25,-

BOUTIQUE / DECK 3

Würfelspiel! Heute haben wir für Sie ein kleines Spiel vorbereitet. Sie haben einen Versuch und die Chance sich Ihren Rabatt auf Ihren heutigen Einkauf zu „erwürfeln“. Neugierig geworden? Fordern Sie Ihr Glück heraus. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme (gilt nicht für Sonderangebote, Juwelierwaren oder Bücher)

PFLANZLICHE SOUVENIRS

Bitte beachten Sie, dass das Mitbringen von Pflanzen, Obst, Gemüse, Blumen oder Saatgut aus einem Nicht-EU-Staat in die Europäische Union nur mit Pflanzengesundheitszeugnis erlaubt ist. Pflanzengesundheitszeugnisse werden vom Pflanzenschutzdienst im Ausfuhrland ausgestellt. Aus Mitgliedstaaten der EU dürfen Sie Pflanzen und Pflanzenerzeugnisse zum privaten Gebrauch mitbringen. Ein Pflanzengesundheitszeugnis ist nicht erforderlich. Wenn Sie einen Flyer mit detaillierteren Informationen wünschen, wenden Sie sich bitte an die Phoenix Information oder die Rezeption / Deck 2.

RESTAURANT-EINLASSZEITEN

07.00 - 07.30	Early Bird	Pazifik Lounge / Deck 9
07.30 - 09.30	Frühstück (à la carte)	Restaurant Artania / Deck 3
08.00 - 10.00	Frühstück (à la carte)	Restaurant Vier Jahreszeiten / Deck 2
08.00 - 10.00	Frühstück (Buffet)	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	BBQ Ochsenkeule	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	Lido Buffet-Restaurant / Deck 8
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		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	geschlossen		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 erholsamen Tag auf See!

