

Sonnenaufgang: 07.18 Uhr
Sonnenuntergang: 18.29 Uhr

AKTUELLES

BORDBUCH ABGABESCHLUSS

Wenn Sie bereits im Besitz eines Bordbuches sind, können Sie dieses noch bis heute **18.00 Uhr** an der Phoenix Information / Deck 2 abgeben. Ihr Kapitän und Ihr Kreuzfahrt-direktor werden den Routenstempel dieser Reise für Sie unterschreiben.

ABREISE AB BREMERHAVEN

Sie erhalten heute farbige Koffer-Banderolen für Ihre Abreise auf die Kabine. Bitte beachten Sie unbedingt die Hinweise auf **TV-Kanal 3** zu Ihrer Abreise! Weitere Banderolen erhalten Sie an der Phoenix Information oder der Rezeption / Deck 2. Bei Rückfragen wenden Sie sich gern zu den Öffnungszeiten an das Bordreisebüro / Deck 2.

BANDEROLEN BEI ABREISE MIT EINEM PHOENIX-BUS

Wenn Sie eine über Phoenix gebuchte **Busabreise** haben, so erhalten Sie heute ein persönliches Anschreiben sowie zusätzliche, **weiße Banderolen**. Bitte bringen Sie diese **zusätzlich** zu den farbigen Banderolen an den Koffern an.

AUDIOGERÄTE

Bitte stellen Sie das **schwarze Empfangsgerät** unseres Audio Guide Systems wieder zurück in die Ladestation. Auf den kommenden Seetagen wird das Empfangsgerät sowie die Ladestation mit Ladekabel von Ihrem Kabinensteward eingesammelt.

TAGESPROGRAMM

Sonntag, 3. November 2024

Erholung auf See

VORMITTAGSPROGRAMM

- 08.30 **Fit in den Tag!** Bringen Sie Ihren Kreislauf in Schwung und machen Sie mit beim Frühsport bei Vadim am Pool / Deck 9.
- 09.15 Bordkino / Deck 3: „**Welches Gebot ist das wichtigste von allen?**“ Ihr **Bordpfarrer Peter Holzer** lädt alle Gäste zu einem **ökumenischen Sonntagsgottesdienst** ein.
Musikalische Gestaltung: **Alexander Raytchev** am Piano
- 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 **Luftfahrt-Quiz!** Adriana und Sven, die beide in dem Bereich „Aviation“ tätig waren/sind stellen Ihnen einfache Fragen zur Luftfahrt. Rätseln Sie gerne mit und lernen Sie die Luftfahrt neu kennen.
- 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: **Neue Aspekte beim Sonnenschutz**
In seinem zweiten Thema vermittelt **Prof. Dr. Lademann** nützliche Tipps & Tricks zum Umgang mit der Sonneneinstrahlung und erklärt die neuesten Erkenntnisse im Bereich des Sonnenschutzes. Ziel des Vortrages ist es, dass sich Urlauber richtig vor der Sonne schützen. Der sichere Umgang mit der Sonne beinhaltet richtige Verhaltensweisen, wie zum Beispiel, dass man sich im Schatten und möglichst nicht zur Mittagszeit in der Sonne aufhalten soll. Dieser interessante Vortrag wird auch auf TV-Kanal 55 übertragen.
- 10.15 **Shuffleboard** mit Adriana und Sven auf Deck 5, achtern.
- 10.30 Boutique / Deck 3: **Tuchbindekurs**
Unsere Tuchbinde-Expertinnen **Bojana & Maja** zeigt Ihnen verschiedene, ganz einfache und praktische Tuch- und Schalbindetechniken.
- 11.00 **Tischtennis-Treff** mit Sven auf Deck 5, achtern.
- 11.15 **Bernsteinschleifen:** Arbeiten Sie weiter an Ihrem Projekt bei Schmuckdesignerin **Hedi Peters** in der Bodega Bar / Deck 3.
- 11.15 „Große Straße“, „Full House“ und „Dreierpasch“ heißt es heute nochmal beim **Kniffel-Treff** mit Adriana in der Bibliothek / Deck 3.
- 11.15 **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.



ARTANIA



ZEITUMSTELLUNG

Die Uhren an Bord werden um 12.00 Uhr **eine Stunde vorgestellt** auf **13.00 Uhr**.

NACHMITTAGSPROGRAMM

- 14.00 **Kartenspieler-Treff!** Treffen Sie sich auf die ein oder andere Partie in der Bibliothek / Deck 3.
- 14.00 **Skat-Turnier (2/2)!** Alle Interessierten treffen sich mit Rainer in der Bodega Bar / Deck 3.
- 15.00** **Bingo** mit Adriana und Kiona in der Casablanca Bar / Deck 3! Es warten Überraschungspreise auf Sie. Eine Karte kostet € 5,-. Bitte bringen Sie Bargeld (kleine Scheine) mit.
- 15.00 Spielen Sie eine Runde **Darts** mit Sven auf Deck 5, achten.
- 15.30-16.30 Restaurant Vier Jahreszeiten / Deck 2 und Restaurant Artania / Deck 3:
- Wiener Kaffeehaus!**
Genießen Sie feine Kuchenspezialitäten aus Österreich! Das Bar-Team empfiehlt dazu **Wiener Kaffeespezialitäten** aus der Spezialkarte!
- 16.00 Spielen Sie das holländische Geschicklichkeitsspiel **Jakkolo!**
Adriana erwartet Sie in der Casablanca Bar / Deck 3.
- 16.00 Spielen Sie **Soft-Boccia** mit Sven am Pool / Deck 9.
- 16.15 Bodega Bar / Deck 3: **Origami „Meer und Ozean“ - die Kunst des Papierfaltens**
Ausgehend von einem quadratischen Blatt Papier entstehen durch Faltechniken wunderschöne zwei- oder dreidimensionale Objekte - Astrid zeigt Ihnen wie es geht!
- 16.30 **Stretching!** Beweglich bleiben mit gezielten Übungen für die verkürzte und verspannte Muskulatur mit Vadim am Pool auf Deck 9. Bitte bringen Sie ein Handtuch aus dem Fitnessraum mit.
- 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.
- 17.15 **Führerschein Quiz!** Würden Sie heute nochmal die theoretische Führerscheinprüfung bestehen? Aktuelle Prüfungsfragen stellt Ihnen Christopher in der Casablanca Bar / Deck 3.
- 17.15 **„Stadt-Land-Phoenix“** mit Adriana in der Casablanca Bar / Deck 3. Bitte bringen Sie einen Stift mit.
- 17.15 **„Das Kreuz mit dem Kreuz“** Sven zeigt Ihnen am Pool / Deck 9 wie Sie der Volkskrankheit entgegenwirken können durch Übungen, die Ihren Rücken stärken! Bitte bringen Sie ein Handtuch aus dem Fitnessraum mit.



TAGESCOCKTAILS

Gin Fizz (alkoholisch)
zum Preis von nur € 4,50
(Gin Gordon's Dry, Club Soda,
Royal Club Lemon Juice)

Sportsman (alkoholfrei)
zum Preis von nur € 3,50
(Orangen-, Zitronensaft,
Erdbeersirup)

DIGESTIF

Lepanto Grand Reserva für €4,50

LATE-NIGHT-SNACK

Heute gibt es in Harry's Bar /
Deck 3 von **22.30-23.30 Uhr**
leckere **Asia Snacks!**

FERNSEHEN

Informationen zum Tagespro-
gramm, Kinoprogramm sowie
zu den fortlaufenden Filmen im
TV entnehmen Sie bitte Kanal 3.

Kanal 1: **Cruise Show**

Kanal 2: **Sicherheitsvideo**

Kanal 4+5+6: **Spielfilme
und Dokumentationen**

Kanal 7: **Verrückt nach Meer**

Kanal 8: **Hinter den Kulissen**

Kanal 9: **Film dieser Reise**

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

WO IST DIE PHOENIX FLOTTE?

MS Amadea
Basse-Terre / Guadeloupe

MS Amera
Kotor / Montenegro

MS Deutschland ist ab 2025
wieder für Phoenix unterwegs

PROGRAMM AM ABEND

20.00-23.00 Harry's Bar / Deck 3: „**Bekanntes aus der Popmusik**“
Alexander Raytchev unterhält Sie am Piano.

20.00-21.00 Casablanca Bar / Deck 3:
+22.00-23.00 Die **Artania Show Band** spielt für Sie Lounge-Musik.

20.30-23.30 Pazifik Lounge / Deck 9: „**Retro Disco Night**“
Ihre **Spirit Band** spielt heute für Sie live Musik von Boney M.,
Eruption, Bad Boys Blue, Ottawan und vielen mehr...

21.00 Casablanca Bar / Deck 3: **Für alle Gäste von Deck 4, 7 & 8**



ANYTHING GOES
Eine musikalische Zeitreise durch
die Welt des Musicals

ANYTHING GOES - auf deutsch
„Alles ist möglich“, zeigt wie
vielfältig das Genre Musical sein
kann.

Erleben sie die Klassiker der frühen
Zeit bis hin zu den modernen
Stücken. Singen Sie bei den
bekannten Evergreens mit und
lassen Sie sich von unbekannten
Werken überraschen.

Präsentiert von Ihrer
Gastkünstlerin
Catherin de los Santos.

21.15 Atlantik Lounge / Deck 3: **Für alle Gäste von Deck 2, 5 & 6**



Die Besatzung von MS Artania
lädt Sie ein zur

CREW SHOW

Freuen Sie sich auf einen unterhaltsamen
Abend mit Tanz und Musik!

Ihr Barteam empfiehlt den Lieblingscocktail
der Crew „**Piña Colada**“ für € 5,90.

Diese Show wird auch auf TV-Kanal 55 übertragen.

BOUTIQUE / DECK 3

Lagerverkauf! Heute räumen wir unsere Lager für Sie. Wir haben ausgewählte Accessoires, Schmuckstücke, Parfüms und Kosmetikartikel im Preis stark gesenkt. Besuchen Sie uns heute und bekommen Sie bis zu 50% Rabatt!

ARTANIA SPA / DECK 9

Streicheleinheit für Körper & Seele!

Wählen Sie aus vier Massagen und kombinieren Sie zwei davon. Sie haben die Wahl zwischen einer Kopf-, Hand-, Fuß- oder Rückenmassage. 50 Min. für € 63,-

LUNCHBOX FÜR IHRE ABREISE

Sie haben die Möglichkeit, an der **Rezeption** eine Lunchbox für Ihre Heimreise zum Preis von € 5,50 zu bestellen. Die Bezahlung erfolgt über Ihr Bordkonto und Sie erhalten einen Lunchbox Coupon. Ihre Lunchbox erhalten Sie dann am Abreisetag von Ihrem Frühstückskellner gegen Vorlage des Coupons.

GUTSCHEINE & ZWISCHENRECHNUNG

Sollten Sie im Besitz eines **Gutscheins für Getränke oder Ausflüge** für diese Reise / diesen Reiseabschnitt sein, wurden diese jetzt automatisch mit den jeweiligen Umsätzen verrechnet. Über das Start-Menü Ihres Kabinenfernsehers können Sie jederzeit Ihre Bordrechnung einsehen - bitte kontrollieren Sie diese! Eine ausgedruckte Endabrechnung erhalten Sie wie gewohnt am Ende dieses Reiseabschnittes.

RESTAURANT-EINLASSZEITEN

07.00 - 07.30	Early Bird	Pazifik Lounge / Deck 9
	 Frühstücks-Spezial: Bestellen Sie heute auf Wunsch in allen Restaurants ein pochiertes Ei „Benedict“! (Englischer Muffin, Lachs, Kräuterfrischkäse, Spinat, pochiertes Ei, Sauce Hollandaise)	
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
<u>13.00 - 14.30</u>	Mittagessen	Restaurant Vier Jahreszeiten / Deck 2 & Restaurant Artania / Deck 3 & Lido Buffet-Restaurant / Deck 8
15.30 - 16.30	Wiener Kaffeehaus	Restaurant Vier Jahreszeiten / Deck 2 & Restaurant Artania / Deck 3
18.00 - 20.30	Abendessen	Restaurant Vier Jahreszeiten / Deck 2 & Restaurant Artania / Deck 3 & Lido Buffet-Restaurant / Deck 8
<u>22.30 - 23.30</u>	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	20.00 - 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 - 12.00	16.30 - 18.00	Deck 2	Tel. 2881
Phoenix Information	09.30 - 12.00	16.30 - 18.00	Deck 2	Tel. 2904
Gold-, Silber-Service	09.30 - 12.00		Deck 3	Tel. 3801
Kreuzfahrtberatung	09.30 - 12.00	16.30 - 18.00	Deck 3	Tel. 3818
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 - 12.00	15.00 - 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!

