

Sonnenaufgang: 05.14 Uhr

Sonnenuntergang: 18.05 Uhr

AKTUELLES

ZEITUMSTELLUNG

Die Uhren an Bord wurden in der Nacht vom 19.02. auf den 20.02. **eine Stunde zurückgestellt.**



ZEITUNTERSCHIED

Der aktuelle Zeitunterschied zu Deutschland beträgt 11 Std. 12.00 Uhr an Bord => 23.00 Uhr in Deutschland

BACKSTAGE FÜHRUNG MIT IHREM ARTANIA SHOWENSEMBLE

Ein Blick hinter die Kulissen unseres Theaters, der Atlantik Show-Lounge. Erfahren Sie Details zu Bühnenbild, Requisiten, Kostümen, Garderobe, Make-Up, und zu allem, was zum echten Theater-Betrieb dazu gehört. Ihr Showensemble lädt Sie heute Nachmittag (20.02.) ein und steht bereit für alle Fragen rund um ihre Shows, ihre Entstehung und Durchführung (begrenzte Teilnehmerzahl). Anmeldungen nimmt die Rezeption bis 12.30 Uhr entgegen.

RUHEZEITEN

Wir bitten Sie, die Ruhezeiten vor 08.00 Uhr, zwischen 13.00 - 15.00 Uhr und nach 21.00 Uhr im **Fitnessraum** und auf den **Außendecks 4 & 9** einzuhalten, um Gäste in den angrenzenden Kabinen nicht zu stören (kein lautes Joggen, Walking-Stöcke, etc.).

TAGESPROGRAMM

Donnerstag, 20. Februar 2025

Erholung auf See

VORMITTAGSPROGRAMM

- 08.30 **„Fit in den Tag!“** mit Dragan am Pool / Deck 9.
- 09.15 Bordkino / Deck 3: **„Was trägt mich“**
Ihr Bordpfarrer **Raimund Blanke** lädt alle Gäste zu einer **ökumenischen Morgenandacht** ein.
- 09.15 **Stretching** mit Greta am Pool / Deck 9 (wetterabhängig)! Verbessern Sie Ihre Flexibilität, Ihre Kraft und Ihr allgemeines Wohlbefinden.
- 09.30 **Line Dance** mit Anca an der Phoenix Bar / Deck 4.
- 09.30 Gestalten Sie Ihr eigenes **Acryl-Kunstwerk**. Julia & Melanie freuen sich auf Sie im Pichler's / Deck 3. Bitte melden Sie sich für diesen Kurs bis 10.30 Uhr an der Rezeption / Deck 2 an. Gerne können Sie auch eine eigene Foto-Idee mitbringen.
- 10.05 **Shuffleboard!** Das beliebte Kreuzfahrerspiel mit Julia auf Deck 5, achtern.
- 10.05 **Sitzgymnastik!** Auch im Sitzen kann man den gesamten Körper trainieren. Dragan zeigt Ihnen Übungen an der Kopernikus Bar / Deck 8.
- 10.05 Atlantik Lounge / Deck 3: **Die Südsee und Ihre Perlen**
Perlen sind eine Laune, ein Wunder der Natur. Geschichten über Perlen gibt es seit tausenden Jahren. Die älteste Perle, die wir kennen, ist über 5000 Jahre alt. Auch das alte Testament und der Koran sprechen bereits von Perlen. Alle Zivilisationen befassen sich mit Perlen als Symbol der Reinheit, Perfektion und der wahren Liebe. Auch Sandro Botticelli verwendete 1482 bei seinem Werk „Die Geburt der Venus“ die Kreation der Perle aus der Muschel. Erfahren Sie mehr über Südsee-Perlen von Lektor **Dr. Wolfgang Losacker**, der seit vielen Jahren in der Südsee zu Hause ist. Dieser interessante Vortrag wird auch auf TV-Kanal 15 übertragen.
- 11.00 **Tischtennistreff** - Tischtennisspieler treffen sich auf Deck 5, achtern.
- 11.00 Kräftigen Sie Ihre Muskulatur mit dem **Theraband** mit Dragan am Pool / Deck 9.
- 11.15 Bordkino / Deck 3: **Von der Theorie zur Praxis**
Soweit die Energie uns trägt: von allem etwas!
Heute haben Sie das Wort. Es gibt unzählige Empfehlungen für „gesunde Ernährung“, „richtiges Bewegungsverhalten“ und „ideale Entspannungstechniken“ – allein die Dosis macht das Gift. **Gabi Ganser** beantwortet Ihre Fragen und lädt zur Diskussion der unzähligen Meinungsbilder und Mythen in Bezug auf „atmen, essen, sich bewegen“ ein.
- 11.50 **Aperitif-Spiel** mit Julia in der Casablanca Bar / Deck 3.



ARTANIA

- 12.30-14.00 Kopernikus Bar / Deck 8 (wetterabhängig):
Artania Buffalo Chicken Wings!
Ihr Küchenteam hat für Sie leckere, **marinierte Chicken Wings** zubereitet. Dazu gibt es verschiedene Beilagen und ein Salat-Buffer. Für einen kleinen **Nachtsch** ist natürlich auch gesorgt! Genießen Sie dazu **erlesene Weine** oder **spezielle lokale Biersorten**.

NACHMITTAGSPROGRAMM

- 13.45 **Skat-Turnier (Tag 2/2)!** Alle Skat-Spieler treffen sich im Pichler's / Deck 3.
- 14.00 **Kartenspieler-Treff!** Treffen Sie sich auf die ein oder andere Partie in der Bibliothek / Deck 3.
- 14.00-17.00 Boutique / Deck 3: **Gratis Armband für Sie!**
Der Sammelspaß für die ganze Reise: Sichern Sie sich Ihr Gratis-Armband im Wert von € 29,90 und verschönern Sie Ihr Souvenir Tag für Tag mit neuen, exklusiven Erinnerungs-Charms für nur je € 9,90. Ab neun gesammelten Charms gibt es ein Schiffs-Charm gratis!
- 14.30 Bordkino / Deck 3: **Dem Schmerz auf der Spur**
Wer kennt ihn nicht – den Schmerz – mit dem unser Körper auf sich aufmerksam macht. Über die Meditation führt Sie heute Chai Min Werner an den Ursprung Ihres Schmerzes. Erlernen Sie Möglichkeiten, wie Sie mit Ihrem Schmerz umgehen können, um Linderung zu erfahren.
- 15.00 Pazifik Lounge / Deck 9: Der **Gästechor** trifft sich mit **Ramon**, um gemeinsam zu singen!
- 15.00 **Jakkolo!** Spielen Sie das beliebte holländische Brettspiel mit Julia in der Casablanca Bar / Deck 3.
- 15.00 **Darts!** Lassen Sie bei verschiedenen Dart-Varianten mit Dragan die Pfeile fliegen auf Deck 5, achten.
- 16.00 **Bingo, Bingo, Bingo** mit Kristin & Julia in der Casablanca Bar / Deck 3
Eine Karte kostet € 5,-. Bitte bringen Sie Bargeld (kleine Scheine) mit.
- 16.00 **Shuffleboard-Treff** - Treffen Sie Mitspieler auf Deck 5, achten.
Bitte bringen Sie Zettel und Stift mit, um sich die Punkte zu notieren.
- 16.00 **Walk a Mile & Reling-Gymnastik!** Trainieren Sie mit Dragan Ihre Ausdauer und gesamte Muskulatur. Los geht's an der Phoenix Bar / Deck 4.
- 17.00 **Werwolf** – Werden Sie ein Meister der Täuschung oder decken Sie die Wahrheit auf? Ein spannendes Spiel, welches Teamgeist und detektivischen Spürsinn vereint. Finden Sie gemeinsam mit Julia in der Casablanca Bar / Deck 3 heraus, wer triumphieren wird.
- 17.00 **Yin-Yoga** mit Dragan am Pool / Deck 9! Bei dieser Yoga Praxis werden die Asanas (Positionen) für 2-3 Minuten gehalten, um die Faszien zu lockern und Flexibilität zu steigern. 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! Klaus & Wanda freuen sich auf Sie an der Phoenix Bar / Deck 4.

PROGRAMM AM ABEND

- 20.00-23.00 Casablanca Bar / Deck 3:
Margaux Fouché und die **Artania Show Band** spielt für Sie Lounge-Musik.
- 21.00-00.00 Pazifik Lounge / Deck 9: „**Latin Fiesta**“! Ihre „**Elena Band**“ spielt heute Abend für Sie Tanzmusik aus Portugal, Spanien und Brasilien! Schwingen Sie das Tanzbein!



TAGESCOCKTAILS

Seabreeze (alkoholisch)
zum Preis von nur € 4,50
(Smirnoff Vodka, Grapefruit-,
Preiselbeersaft)

Ipanema (alkoholfrei)
zum Preis von nur € 3,50
(Ginger Ale, Limetten,
brauner Rohrzucker)

DIGESTIF

Chivas Regal für € 5,50

LATE-NIGHT-SNACK

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

FERNSEHEN

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

Kanal 1: **Cruise Show**

Kanal 2: **Sicherheitsvideo**

Kanal 4: **Dokumentation**

Kanal 5-7: **Spielfilme**

Kanal 8: **Verrückt nach Meer**

Kanal 9: **Film dieser Reise**

Kanal 11: **CNN** (englisch)

Kanal 12: **E-Entertainment** (engl.)

Kanal 13: **Universal Movies** (engl.)

Kanal 14: **Tagesschau** (vom Vortag)

WO IST DIE PHOENIX FLOTTE?

MS Amadea

Nelson / Neuseeland

MS Amara

Buenos Aires / Argentinien

MS Deutschland ist ab 22.04.
wieder für Phoenix im Einsatz.

21.15

Atlantik Lounge / Deck 3:

„Reich aber glücklich“

Die HauptstadtTenöre

mit Björn Kuhn und Thorsten Hennig

Das szenische Konzert "Reich aber glücklich" mit Musik aus Operette, Oper und Filmschlagern, erzählt was passiert, wenn zwei Tenöre zusammen auf Konzertreise gehen und die Freundin zu Hause bleibt. Björn Kuhn und Thorsten Hennig interpretieren die Musik mit viel Humor und Individualität und überraschen mit einem Finale bei dem kein Auge trocken bleibt. Gute Laune ist garantiert, versprochen!



In Begleitung von **Wolfgang Kick** am Piano!

Diese Show wird auch auf TV-Kanal 15 übertragen.

BRÜCKENBESICHTIGUNG

Wir möchten Ihnen heute **11.00-12.00 Uhr** die Möglichkeit geben, einen kurzen Blick auf die Kommandobrücke zu werfen. Den **Eingang** zur Kommandobrücke erreichen Sie **ausschließlich auf Deck 9**. Gehen Sie auf der linken Seite vorbei am Pool durch die vorderste Glastür und anschließend die Treppe zur Brücke hinab. Nach einem zügigen Gang über die Kommandobrücke verlassen Sie diese auf der Steuerbordseite. Gäste mit eingeschränkter Beweglichkeit treffen sich um 11.45 Uhr im Treppenhaus A / Deck 8. Von dort werden Sie zur Brücke geführt.

RESERVIERUNGEN FÜR DAS RESTAURANT PICHLER'S

Bei Restaurantleiterin Gülten können Sie heute im Pichler's / Deck 3 von **12.00 - 12.30 Uhr** eine **Reservierung** für das Spezialitäten-Menü vornehmen. (kostenfrei, begrenzte Teilnehmerzahl). Getränke sind nicht inklusive und wir bitten um elegante Kleidung. Sollten Sie den heutigen Termin nicht wahrnehmen können, werden in den kommenden Tagen weitere Termine angeboten, an denen Sie Ihren Reservierungswunsch abgeben können.

BEKLEIDUNGSEMPFEHLUNG FÜR DEN ABEND

sportlich-elegant

ARTANIA SPA / DECK 9

Die Phoenix -Anwendung

„Gesicht“! Eine wohltuende, beruhigende Anwendung, die trockene und sensible Haut verwöhnt. Eine Reinigung, eine Intensivpflege aus einer Ampulle, eine Maske sowie eine abschließende Gesichtsmassage schenken geschmeidig-zarte Haut. 60 Min. für € 74,-

Tages-Angebot: Buchen Sie heute eine Kosmetikbehandlung und Sie erhalten die Augenbrauenkorrektur gratis!

BOUTIQUE / DECK 3

Feiere deinen Sommer-Body!

Sol de Janeiro verkörpert das brasilianische Lebensgefühl und enthüllt Schönheitsgeheimnisse aus Südamerika: Nährende Inhaltsstoffe, luxuriöse Texturen und süchtig machende Gourmand-Düfte in farbenfrohen Tiegeln unterstreichen deine natürliche Schönheit.

BILDERAUSSTELLUNG

Anca aus dem Artania Show-ensemble hat während dieser Reise einige künstlerische Werke mit den verschiedensten Motiven geschaffen. Ab sofort stellt sie diese Bilder in Harry's Bar / Deck 3 aus. Im Verlauf dieser Reise haben Sie die Möglichkeit diese Bilder zu erwerben. Der Termin wird hier im Tagesprogramm bekannt gegeben. Der Erlös kommt dem Crew Welfare-Fonds zu Gute.

RESTAURANT-EINLASSZEITEN

06.30 - 08.00	Kaffeestation	Phoenix Bar / Deck 4
07.00 - 07.30	Early Bird	Pazifik Lounge / Deck 9
07.30 - 09.30	Frühstück	Restaurant Vier Jahreszeiten / Deck 2
08.00 - 10.00	Frühstück	Restaurant Artania / Deck 3 & Lido Buffet-Restaurant / Deck 8
10.00 - 10.30	Spätaufsteher-Frühstück	Lido Buffet-Restaurant / Deck 8
11.00 - 11.30	Bouillon & Kaltschale	Phoenix Bar / Deck 4
12.30 - 14.00	Buffalo Chicken Wings	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 & Harry's Bar / Deck 3
18.00 - 20.30	Abendessen	Restaurant Vier Jahreszeiten / Deck 2 & Restaurant Artania / Deck 3 & Lido Buffet-Restaurant / Deck 8
18.00 - 19.00	Spezialitäten-Menü	Pichler's / Deck 3 (nur mit Reservierung)
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
Phoenix Bar	ab 08.30 (wetterabhängig)	Deck 4
Kopernikus Bar	11.00 - 18.00 (wetterabhängig)	Deck 8
Pazifik Lounge	09.00 - 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 - 12.30		Deck 3	Tel. 3801
Kreuzfahrtberatung	09.30 - 10.30	16.30 - 18.00	Deck 3	Tel. 3818
Bike & Wander-Touren	09.30 - 10.15		Deck 2	(im Foyer)
Videoshop		20.30 - 21.00	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 Artania Team wünscht Ihnen einen sonnigen Tag auf See!

