

Sonnenaufgang: 05.29 Uhr
Sonnenuntergang: 17.23 Uhr

AKTUELLES

RESERVIERUNGEN FÜR DAS RESTAURANT PICHLER'S

Bei unserer stellv. Restaurantleiterin Elena können Sie heute von 09.30-10.00 Uhr im **Pichler's / Deck 3** eine **Reservierung** für das Spezialitäten-Menü vornehmen (kostenfrei, begrenzte Teilnehmerzahl).

DURCHSAGEN

Die Durchsagen mit allgemeinen Informationen zu unseren Passagen und Hafenanläufen hören Sie immer auf TV-Kanal 1 Ihres Fernsehers, auf den Außendecks, in den Bars und dem Lido Restaurant. Ab 08.00 Uhr morgens zusätzlich auf den Fluren und Balkonen. Die Durchsagen hören Sie **nicht** in den Restaurants Vier-Jahreszeiten und Artania, damit Sie dort das Frühstück in Ruhe ohne zusätzliche Geräuschkulisse genießen können. Wichtige Durchsagen wie die Schiffsfreigabe hören Sie selbstverständlich wie gewohnt in **allen** Bereichen mit Ausnahme ihrer Kabine. In der Kabine schalten Sie bitte Kanal 1 an, um diese zu hören!

KREDITKARTEN- / EC-KARTENREGISTRIERUNG

Falls Sie Ihre Schiffsrechnung am Ende dieser Reise mit **Kreditkarte bzw. deutscher girocard/EC-Karte** bezahlen möchten, so können Sie diese an der Rezeption / Deck 2 registrieren lassen.

TAGESPROGRAMM

Donnerstag, 22. Mai 2025

Erholung auf See

VORMITTAGSPROGRAMM

- 08.30 Starten Sie fit in den Tag beim **Frühsport** mit Dragan am Pool / Deck 9.
- 09.15 Bordkino / Deck 3: Ihr Bordpfarrer **Lucas Wieshuber** lädt alle Gäste zu einer **ökumenischen Morgenandacht** ein.
- 09.30 **„Cornhole“!** Haben Sie Lust, mal ein neues Spiel auszuprobieren? Lena erwartet Sie in der Pazifik Lounge / Deck 9 für eine Partie.
- 09.30 **„Glücksrad mal anders“!** Treffen Sie sich mit Uwe in der Casablanca Bar / Deck 3.
- 09.30 **Line Dance!** Anca freut sich auf alle Gäste, die Lust haben gemeinsam choreografische Tanzschritte zu erlernen, an der Phoenix Bar / Deck 4.
- 10.05 Atlantik Lounge / Deck 3:
„São Tomé & Príncipe: Besuch der Hauptorte beider Inseln“
São Tomé ist die Hauptstadt des Inselstaates und Hauptort der größeren, südlich gelegenen Insel. Abseits des Massentourismus gelegen, haben Sie in beiden Orten die Möglichkeit, dem Alltag der Menschen näher zu kommen. Zur Orientierung nimmt Sie Ihre **Lektorin Marita Basalla** vorab mit auf kleine Rundgänge durch diese Orte – denn: „Man sieht nur das, was man kennt!“ Dieser interessante Vortrag wird auch auf TV-Kanal 15 übertragen.
- 10.05 Locker vom Hocker heißt es wieder bei der **Sitzgymnastik** mit Dragan im Bordkino / Deck 3.
- 10.05 **Shuffleboard!** Spielen Sie das beliebte Kreuzfahrerspiel, Uwe wartet auf Sie / Deck 5, achten.
- 10.15 **Wer weiß denn sowas?** Testen Sie Ihr Wissen bei Lena in der Casablanca Bar / Deck 3. Bitte bringen Sie einen Stift mit.
- 11.15 Pichler's / Deck 3: **„Stilleben“**
Ein spannendes Thema, das schon Generationen von Künstler beschäftigt hat. Eine Vielfalt an Gestaltungsmöglichkeiten und Kombinationen erwartet Sie. **Alexander Mitterlechner** freut sich auf alle Teilnehmer seines Malkurses!
- 11.30 Kopernikus Bar / Deck 8 (wetterabhängig):

ÄQUATORTAUFE

NEPTUN, Herrscher aller Meere, Seen, Flüsse, Tümpel und Badewannen und sein Gefolge kommen an Bord!

Alle vom irdischen Staub Beschmutzten werden untersucht, gestempelt, mit lauterem Wasser gereinigt und in sein Reich eingelassen, sofern sie für würdig befunden. Anschließend dürfen sich alle „Getauften“ bei einem „Äquator-Cocktail“ von dem Schrecken erholen!



ARTANIA

NACHMITTAGSPROGRAMM

- 14.00 **Kartenspieler-Treff!** Treffen Sie sich auf die ein oder andere Partie in der Bibliothek / Deck 3.
- 14.30 Bordkino / Deck 3: **Glückswerkstatt: Perspektiven erweitern, gelassen leben!**
In diesem Workshop mit **Andrea Dirkes** lernen Sie, weniger persönlich zu nehmen, mehr wahrzunehmen, statt zu bewerten und mehrere Perspektiven einnehmen zu können.
- 15.00 Pazifik Lounge / Deck 9: **Gästechor**
Chorleiter **Ramon** vom MS Artania Showensemble erwartet alle Gäste, die Lust haben, gemeinschaftlich zu Singen!
- 15.00 **Jakkolo-Turnier (Tag 1/3)!** Spielen Sie das beliebte holländische Brettspiel mit Lena in der Casablanca Bar / Deck 3.
- 15.15 **Tischtennis- Turnier (Tag 1/2)!** Treffen Sie Uwe zum ersten Turniertag Deck 5, achtern.
- 15.30 **Outdoor Workout** - Während Sie ein paar Runden laufen, führen Sie verschiedene Übungen für den ganzen Körper aus. Treffpunkt ist mit Dragan an der Phoenix Bar / Deck 4.
- 15.30-16.30 Restaurant Vier Jahreszeiten / Deck 2:
„Sweet Tropical Paradise!“
Unser Pâtisserie-Team hat für Sie heute tropische Süßspeisen und Kuchen zubereitet - **Schokocremetorte mit Limonenbaiser, Mangotorte mit Granatapfelgelee, Caipirinha Tiramisu mit Kakao, Schokoladen-Rum-Kuchen** und vieles mehr... Genießen Sie dazu einen leckeren **Fruchtshake** in verschiedenen Sorten für € 4,20.
- 16.00 **Bingo, Bingo, Bingo** mit Lena & Uwe in der Casablanca Bar / Deck 3
Eine Karte kostet € 5,-. Bitte bringen Sie Bargeld (kleine Scheine) mit.
- 16.30 Pichler's / Deck 3: **Hautpflege Präsentation**
Lassen Sie sich heute von Ihrem Team aus der Bordboutique über die hochwertige Pflege von **Clarins** beraten und darüber worauf es bei der richtigen Hautpflege ankommt!
- 17.00 **Yin Yoga** - Ein ruhiger und langsamer Yogastil, der sich durch einen hohen Stretchinganteil auszeichnet. Die Asanas (Übungen) werden vor allem im Sitzen und Liegen praktiziert & mehrere Minuten gehalten. Dragan erwartet Sie am Pool / Deck 9. Bitte eine Matte & ein großes Handtuch mitbringen.
- 17.15 **Quick-Darts-Turnier 101 (Tag 1/3)!** Lassen Sie die Pfeile fliegen mit Uwe auf Deck 5, achtern.
- 17.30 **Torwand-Schießen** (wetterabhängig)! Stellen Sie Ihr fußballerisches Talent unter Beweis und gewinnen Sie einen Aperitif! Max & Philip freuen sich auf Sie an der Phoenix Bar / Deck 4.

PROGRAMM AM ABEND

- 20.00-23.00 Harry's Bar / Deck 3:
Sbiggi Warot unterhält Sie am Piano.
- 20.31-21.03 Treppenhaus A / Deck 3:
„Das verrückte Treppenhaus“
Sekt aus Pappbechern, Lieder zum Mitsingen und einfach gute Stimmung!
Freuen Sie sich zur Einstimmung auf die Show auf ein ganz besonderes Erlebnis!



TAGESCOCKTAILS

Sex on the Beach (alkoholisch)
zum Preis von nur € 4,50
(Smirnoff Vodka, Pfirsichlikör,
Orangen-, Preiselbeersaft)

Coconut Kiss (alkoholfrei)
zum Preis von nur € 3,50
(Kokossirup, Ananassaft, Sahne,
Grenadine)

DIGESTIF

Averna für € 3,50

LATE-NIGHT-SNACK

Heute gibt es in Harry's Bar /
Deck 3 von 22.00 - 23.00 Uhr
leckere **Hackbällchen und
Kartoffelpüree!**

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+6+7: **Spielfilme**

Kanal 8: **Best of Phoenix**

Kanal 9: **Film dieser Reise**

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

WO IST DIE PHOENIX FLOTTE?

MS Amadea: Auf See, Kurs
Runavik / Färöer Inseln / DK

MS Amera: Fort William /
Schottland / GB

MS Deutschland:
Sevilla / Spanien

20.00-23.00 Casablanca Bar / Deck 3:
Die **Artania Show Band** spielt für Sie Lounge- & Tanz-Musik.
Von 21.00-21.45 Uhr lautet das Thema: **„Golden Age of Jazz“**
Von den goldenen 30er bis 50er Jahren. Erleben Sie
unvergessliche Hits von Duke Ellington, Glenn Miller,
Benny Goodman und vielen mehr!

21.15 Atlantik Lounge / Deck 3:



„Crazy Show“

77 Lieder in 59 Minuten – und
jedes in einem anderen Kostüm!

Freuen Sie sich auf eine rasante
und mitreißende Show, auf
Lieder zum Mitsingen und ein
Workout für Ihre Lachmuskeln,
das es in sich hat!

Max & Moritz
führen Sie auf der Überholspur
durch das Showbusiness!



Diese Show wird auch auf TV-Kanal 15 übertragen.

Anschließend an der Phoenix Bar / Deck 4 (wetterabhängig):

Aftershowparty!

Nehmen Sie die gute Stimmung aus der Show mit an die Phoenix Bar
und feiern Sie zur besten Musik von **DJ Diver!**



ZEITUMSTELLUNG!

Die Uhren an Bord werden in der Nacht vom
22. Mai auf den 23. Mai **eine Stunde zurückgestellt.**

MÜCKENSCHUTZ

In den kommenden Zielen (Sao Tome & Principe, Banjul & Dakar)
empfehlen wir leichte, den ganzen Körper bedeckende Kleidung, sowie Insek-
tenschutz Spray, um sich vor Stichen und somit vor Krankheitserregern zu
schützen. Insbesondere im Insel- bzw. Landesinneren und zur Dämmerung gilt
ein höheres Risiko, gestochen zu werden.

WASCHSALON

Die Waschmaschinen befinden sich in den Waschsälen auf Deck 4 und 7 und
kosten € 3,- pro Benutzung. Die Benutzung der Wäschetrockner ist kostenfrei
- wir bitten jedoch davon abzusehen, handgewaschene Wäsche in den
Wäschetrocknern des Waschsäls zu trocknen. Die Wäschetrockner sind
nach Verfügbarkeit in Kombination mit den vorhandenen Waschmaschinen
zu nutzen. Handgewaschene Wäsche ist zu feucht und wird über kurz oder
lang zu Beschädigungen des Trockners führen.

BEKLEIDUNGSEMPFEHLUNG FÜR DEN ABEND

sportlich-elegant

Wir bitten die Herren am Abend in den Restaurants lange Hosen zu tragen. Am Abend gerne farbenfroh und ausgefallen oder mit einem verrückten Accessoire.

BEKLEIDUNGSEMPFEHLUNG PICHLER'S RESTAURANT

elegante Abendgarderobe

ARTANIA SPA / DECK 9

Ayurveda Massage

Ayurvedische Massagen haben den Zweck den Körper ins Gleichgewicht zu bringen und somit ein rundum gesundes und glückliches Leben zu fördern. Durch Muskelentspannung werden die Gelenke geschont und die Bewegungen erleichtert. Lassen Sie sich von unserem Ayurveda-Therapeuten in die indische Massagewelt entführen.

75 Min. für € 95,-

BOUTIQUE / DECK 3

Pflanzen machen Ihr Leben einfach schöner. Die Natur ist eine kostbare Quelle für die hochwertige Pflege von Clarins. Die Clarins-Forscher enthüllen das Schönheitsgeheimnis jeder Pflanze und entdecken die wirkungsvollsten Aktivstoffe. Seit mehr als 50 Jahren sind sie die „Botaniker“ Ihrer Schönheit. Besuchen Sie uns in der Bordboutique und lernen Sie die Marke Clarins persönlich kennen. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

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 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	Bouillon & Kaltschale	Phoenix Bar / Deck 4
12.30 - 14.00	Mittagessen	Restaurant Vier Jahreszeiten / Deck 2 & Lido Buffet-Restaurant / Deck 8 & Restaurant Artania / Deck 3
15.30 - 16.30	Sweet Tropical Paradise	Restaurant Vier Jahreszeiten / Deck 2
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	10.00 - 18.00 (wetterabhängig)	Deck 8
Pazifik Lounge	09.00 - 00.00	Deck 9

ÖFFNUNGSZEITEN

Rezeption	24-Stunden		Deck 2	Tel. 2800
Bordreisebüro	09.30 - 11.00	16.30 - 18.00	Deck 2	Tel. 2881
Phoenix Information	09.30 - 11.00	16.30 - 18.00	Deck 2	Tel. 2904
Gold-, Silber-Service	09.30 - 11.00	16.30 - 18.00	Deck 3	Tel. 3801
Kreuzfahrtberatung	09.30 - 11.00	16.30 - 18.00	Deck 3	Tel. 3818
Videoshop	09.30 - 10.00		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 erholsamen Tag auf See!

