

Sonnenaufgang: -/-

Sonnenuntergang: -/-

AKTUELLES

ZEITUMSTELLUNG!

Die Uhren an Bord wurden in der Nacht vom 29.07. auf den 30.07. **eine Stunde zurückgestellt.**



RETTUNGSÜBUNG

Am Vormittag findet 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.

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 registrieren lassen. Gäste, die keine Kreditkarte bzw. girocard/EC-Karte registrieren lassen, zahlen die Schiffsrechnung am letzten Abend bitte in **bar**.

BORDBÜCHER

Wenn Sie bereits im Besitz eines Bordbuches sind, können Sie dieses an der Phoenix Information / Deck 2 abgeben. Ihr Kapitän und Ihr Kreuzfahrt-direktor werden den Routenstempel dieser Reise für Sie unterschreiben. Möchten Sie dieses schöne Erinnerungsbuch neu erwerben, ist dieses an der **Phoenix Information** / Deck 2 für € 6,- erhältlich.

TAGESPROGRAMM

Mittwoch, 30. Juli 2025

Auf See

VORMITTAGSPROGRAMM

- 08.30 **Pilates!** Starten Sie mit einem Ganzkörpertraining in den Tag mit Julia am Pool / Deck 9. Bitte bringen Sie eine Sportmatte & ein Handtuch aus dem Fitnessraum mit.
- 09.15 Bordkino / Deck 3: **„Frühstück für die Seele“!**
Ihr **Bordpfarrer Rainer Meschenat** lädt alle Gäste zu einem **ökumenischen Gottesdienst** ein. Wie ist Gott? Im ersten Gebot steht, dass wir uns kein Bildnis von Gott machen sollen. Trotzdem machen wir es und stellen uns Gott vor. Was wären die berühmten Kirchengebäude ohne Bilder? Was sind denn eigentlich die „richtigen“ Bilder?
- 09.30 **Wie atme ich richtig?** Lernen Sie einfache, gezielte Atem- und Entspannungsübungen an frischer Luft. Positionen, die Ihre gesamte Lunge belüften, Ihr Lungenvolumen erweitern und den Stress eliminieren bei Kiona am Pool / Deck 9.
- 09.45 Gestalten Sie Ihre eigene **Postkarte mit Aquarell-Farben**. Melanie freut sich auf Sie im Pichler's / Deck 3. Bitte melden Sie sich für diesen Kurs bis 09.00 Uhr an der Rezeption / Deck 2 an.
- 10.05 **Shuffleboard für Teenager & Erwachsene!** Spielen Sie das beliebte Kreuzfahrerspiel mit Jan auf Deck 5, achtern.
- 10.05 **Qi Gong für Anfänger!** Eine harmonische Verbindung von Atem, Aufmerksamkeit und Bewegung, die unsere Energie zum Fließen bringt mit Kiona am Pool / Deck 9.
- 11.00** Atlantik Lounge / Deck 3:
Ísafjörður und die Westfjorde: Das etwas andere Island...
Die Westfjorde sind der erdgeschichtlich älteste Teil Islands und beeindrucken durch eine unbeschreiblich schöne Landschaft. Diese ist allerdings nur sehr dünn besiedelt und mit Ísafjörður laufen wir bereits die größte „Stadt“ in dieser Region an. Was es dort und im Umland zu erkunden gibt, erläutert Ihre Lektorin **Marita Basalla**, denn: „Man sieht nur das, was man kennt“. Dieser Vortrag wird auch auf TV-Kanal 65 übertragen.
- 11.00 Boutique / Deck 3: **Die Welt der Düfte!**
Welcher ist eigentlich der richtige Duft für mich und worauf kann ich achten? Diese und viele weitere interessante Informationen erfahren Sie heute in einem Vortrag über diese kleine aber dennoch so wichtige Angewohnheit die wir jeden Tag haben. Teilnehmer der Duftshow erhalten 10% Rabatt auf nicht reduzierte Düfte.
- 11.15 **Crazy-Soft-Boccia!** Melanie lädt Sie herzlich zu einer etwas anderen Partie in die Pazifik Lounge / Deck 9 ein.



ARTANIA

- 11.15 Lernen Sie eine **Akkupressurfolge gegen Kopfschmerzen & Migräne** im Sitzen. Kiona erwartet Sie im Bordkino / Deck 3. Bitte bringen Sie ein kleines Handtuch aus der Kabine mit.
- 12.00 **Aperitifspiel** mit Jan! Gewinnen Sie mit etwas Glück einen Getränkegutschein in der Casablanca Bar / Deck 3.
- 12.30 Pichler's / Deck 3: **Kids & Teens** treffen sich zum **Pizza & Pommes Essen** mit Jan!

NACHMITTAGSPROGRAMM

- 14.00 **Kartenspieler-Treff!** Treffen Sie sich auf die ein oder andere Partie in der Bibliothek / Deck 3.
- 14.30 Bordkino / Deck 3: **Kalender-Kunst: Ermitteln Sie den Wochentag zu einem Datum.** Kalenderrechnen mit dem elffachen Weltmeister im Kopfrechnen **Dr. Dr. Gert Mittring.** Highlights des Vortrags: Durch das Addieren zumeist einstelliger Zahlen gelangen Sie problemlos zum Wochentag eines Datums - egal aus welchem Jahrhundert. Sie addieren zum Datum eine Ziffer für den Monat und wenige Ziffern für das Jahr.
- 15.00 **Yoga Walking!** Schritt für Schritt gelassener werden mit Kiona. Langsames Gehen, gezielte Atmung und einfache Yogaübungen im Stehen. Los geht es an der Phoenix Bar / Deck 4.
- 15.00 **Bachata!** Lernen Sie rhythmische Bewegungen und Tanzschritte (einzeln, nicht als Paar) zu lateinamerikanischer Musik mit Lena am Pool / Deck 9.
- 15.00 **Jakkolo!** Spielen Sie das beliebte holländische Brettspiel mit Jan in der Casablanca Bar / Deck 3.
- 15.30-16.30 Restaurant Vier Jahreszeiten / Deck 2 & Restaurant Artania / Deck 3:
Kaffeehaus Polar!
Genießen Sie heute eine „weiße“ Tee- und Kaffeestunde mit weißer Kaffeetorte, Kokosnuss Panna Cotta, Marzipan-Buttercreme Roulade, Napoleonschnitte und vielem mehr... Ihr Bar-Team empfiehlt Ihnen dazu einen **Baileys-Karamell-Kaffee** für € 4,50.
- 16.00 **Bingo, Bingo, Bingo** mit Kiona & Jan in der Casablanca Bar / Deck 3. Eine Karte kostet € 5,-. Bitte bringen Sie Bargeld (kleine Scheine) mit.
- 16.00 „**Qwixx!**“ Spielen Sie eine Runde des beliebten Würfelspiels mit Melanie in der Bibliothek / Deck 3.
- 16.30 Bordkino / Deck 3: **Märchen aus Island**
Hören Sie heute von Sonja Mittring die schönsten Märchen aus dem zauberhaften Island – einem Land, das sogar eine eigene Elfenbeauftragte hatte.
- 17.00 **Dart 301!** Lassen Sie die Pfeile fliegen mit Jan auf Deck 5, achten.
- 17.00 **Wer weiß denn sowas?** Melanie stellt Ihnen in der Casablanca Bar / Deck 3 originale Quizfragen aus der bekannten Sendung. Bitte bringen Sie einen Stift mit.
- 17.30 **Stressabbau und Blockaden lösen!** Erlernen Sie eine einfache Massage im Sitzen bei Kiona im Bordkino / Deck 3.
- 17.30 **Torwand-Schießen** (wetterabhängig)! Stellen Sie Ihr fußballerisches Talent unter Beweis und gewinnen Sie einen Aperitif! Klaus & Jan freuen sich auf Sie an der Phoenix Bar / Deck 4.



TAGESCOCKTAILS

Bahama Mama (alkoholisch)
zum Preis von nur € 4,70
(Dunkler Rum, Weißer Rum,
Grenadine, Kokosnuss-Sirup,
Orangen-, Ananas-, Zitronensaft)

Fantasy Island (alkoholfrei)
zum Preis von nur € 3,70
(Maracujasaft, Grenadine,
Tonic Water)

DIGESTIF

Pichler's Marillenlikör für € 6,50

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.
Alle Spielfilme starten ab 9 Uhr.

Kanal 1: **Cruise Show**

Kanal 2: **Sicherheitsvideo**

Kanal 4: **Dokumentation**

Kanal 5+6: **Spielfilm**

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: Lerwick (Shetland
Inseln) / Schottland / GB

MS Amera
Ulvik / Norwegen

MS Deutschland
Luleå / Schweden

PROGRAMM AM ABEND

20.00-23.00 Harry's Bar / Deck 3:
Pianist **Peter Jankech** unterhält Sie am Piano.

20.00-23.00 Casablanca Bar / Deck 3:
Die **Artania Show Band** spielt für Sie Lounge-Musik.
Von 21.00-21.45 Uhr lautet das Thema: „**Rhythm & Blues**“
Rock'n'roll und Blues der 50er bis 60er Jahre. Hits von
Elvis Presley und Roy Orbison bis hin zu Ray Charles und
Stevie Wonder stehen heute für Sie auf dem Programm.

21.00-24.00 Pazifik Lounge / Deck 9: „**Ballroom**“
Heute spielt Ihre **Spirit Band** Tanzmusik, wie zum Beispiel
Slow Fox, Cha-Cha-Cha, Jive, Tango und Walzer...

21.15 Atlantik Lounge / Deck 3:



LYDIA MARIA BADER
KONZERTPIANISTIN

MUSIK DES NORDENS

VON NORWEGEN BIS ESTLAND

Eine musikalische Reise in den hohen
Norden:

Mit Werken von Grieg, Sibelius, Pärt, Einaudi
u.a. entfaltet sich eine Klangwelt voller
Licht, Weite und leiser Melancholie –
inspiriert von Natur, Mythen und nordischer
Stille.

Für alle, die musikalische Frische und
nordisches Leuchten suchen.

Diese Show wird auch auf TV Kanal 65 übertragen.



Zeitungstellung!

Die Uhren an Bord werden in der Nacht vom
30.07. auf den 31.07. **eine Stunde zurückgestellt.**

RESERVIERUNGEN FÜR DAS RESTAURANT PICHLER'S

Im **Pichler's / Deck 3** können Sie heute von 09.30-10.00 Uhr eine **Reservierung**
für das Spezialitäten-Menü vornehmen (kostenfrei, begrenzte Teilnehmerzahl).
Getränke sind bei diesem Dinner nicht inklusive und wir empfehlen elegante
Kleidung.

BEKLEIDUNGSEMPFEHLUNG

FÜR DEN ABEND

sportlich-elegant

Wir bitten die Herren am Abend in den Restaurants lange Hosen zu tragen.

BEKLEIDUNGSEMPFEHLUNG

PICHLER'S RESTAURANT

elegante Abendgarderobe

ARTANIA SPA / DECK 9

Olaplex Haar-Behandlung!

Olaplex-Behandlungen reparieren und stärken das Haar von innen heraus. Sie wirken durch den Wiederaufbau gebrochener Disulfidbrücken, die durch chemische Behandlungen, Hitzestyling und andere Faktoren beschädigt wurden. Dies führt zu mehr Festigkeit, weniger Haarbruch und einer verbesserten allgemeinen Haargesundheit. Ab € 25,-

BOUTIQUE / DECK 3

Bei uns an der frischen Meeresluft können Sie die internationalen Topmarken aus der Welt der Düfte kennenlernen: Chanel, Dior und Hermès. Neben ihren legendären Klassikern verzaubern sie immer wieder mit eleganten neuen Parfum-Kreationen. Tipp: Kommen Sie heute um 11.00 Uhr zu unserer Duftpräsentation!

SPORTPROGRAMME

Bitte beachten Sie, dass alle Sportprogramme am Pool / Deck 9 wetterabhängig sind und bei schlechtem Wetter nicht ausfallen, sondern in den Fitnessraum / Deck 9 verlegt werden.

RESTAURANT-EINLASSZEITEN

06.30 - 08.00	Kaffeestation	Phoenix Bar / Deck 4
07.00 - 07.30	Early Bird	Pazifik Lounge / Deck 9
	 Frühstücks-Spezial: Bestellen Sie heute auf Wunsch in allen Restaurants „ pochiertes Ei Benedict “! (Englischer Muffin, gegrillte Scheibe vom Gammon-Schwein, 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
12.30 - 14.00	Mittagessen	Restaurant Vier Jahreszeiten / Deck 2 & Restaurant Artania / Deck 3 & Lido Buffet-Restaurant / Deck 8
15.30 - 16.30	Kaffeehaus Polar	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
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 - 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	11.00 - 12.30	16.30 - 18.00	Deck 3	Tel. 3801
Kreuzfahrtberatung	09.30 - 12.30	16.30 - 18.00	Deck 3	Tel. 3818
CruiseVision Touren	geschlossen		Deck 2	(im Foyer)
Videoshop	11.00 - 11.30	20.00 - 20.30	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	08.00 - 20.00		Deck 9	
Jacuzzi / Pool	06.30 - 20.00		Deck 8	
Schiffsarzt / Hospital	08.00 - 09.00	17.00 - 18.00	Deck 1	Tel. 1997
Notfall	24 Stunden			Tel. 2800

Ihr MS Artania Team wünscht Ihnen einen erholsamen Tag auf See!

