

Sonnenaufgang: 03.55 Uhr
Sonnenuntergang: 22.16 Uhr

AKTUELLES

ZEITUMSTELLUNG!

Die Uhren an Bord wurden in der Nacht vom 21. Juni auf den 22. Juni **eine Stunde zurückgestellt.**



LEBENSMITTELUNVERTRÄGLICHKEITSTREFFEN

Treffen Sie heute um 09.00 Uhr unseren Küchenchef **Aleksei Anisimov** und Maitre'D **Patrick Ramin** zu einem persönlichen Gespräch im Pichler's / Deck 3.

FLAGGEN AUF DEN NAMENSSCHILDERN

Spricht Ihr Kellner indonesisch oder tagalog (Sprache auf den Philippinen)? Möchten Sie Ihr Spanisch oder Niederländisch auffrischen? Die Flaggen auf den Namensschildern der Crew im Servicebereich verrät Ihnen, welcher Nationalität diese angehören. Ein paar Worte in den meist vertretenen Sprachen an Bord finden Sie im kostenfreien Bordportal unter „Dies & Das“. Natürlich können Sie unser Servicepersonal auch auf Deutsch ansprechen!

BORDBÜCHER

Wenn Sie bereits im Besitz eines Bordbuches sind, können Sie dieses an der Phoenix Information / Deck 2 abgeben. Möchten Sie dieses schöne Erinnerungsbuch neu erwerben, ist dieses an der **Phoenix Information** / Deck 2 für € 6,- erhältlich.

TAGESPROGRAMM

Montag, 22. Juni 2026

Erholung auf See

VORMITTAGSPROGRAMM

- 08.30 **Fit in den Tag!** Frühsport mit Katrin am Pool / Deck 9.
- 09.15 Bordkino / Deck 3: Ihr **Bordpfarrer Oliver Kießig** lädt alle Gäste zum Beginn dieser Reise zu einer **ökumenischen Andacht** ein.
- 09.30 **Wie atme ich richtig?** Lernen Sie einfache, gezielte Atem- und Entspannungsübungen an der frischen Luft. Positionen, die Ihre gesamte Lunge belüften, Ihr Lungenvolumen erweitern und den Stress eliminieren. Treffpunkt mit Kiona ist am Pool / Deck 9.
- 09.30 **Theraband-Gymnastik** mit Katrin im Fitnessraum / Deck 9.
- 09.30 **Allgemeinwissens-Quiz** mit Jenny im Pichler's / Deck 3.
- 10.05 Atlantik Lounge / Deck 3: **Die Route der Wikinger (Teil 1) Von den „norwegischen“ Schotten bis nach Island!**
Obwohl seit über 550 Jahren zu Schottland gehörig, empfinden sich die Menschen auf den Shetlandinseln als unmittelbare Nachfahren norwegischer Wikinger. Erfahren Sie Wissenswertes über die Shetlands. Außerdem nimmt Sie Ihr Lektor **Uwe Noster** mit auf eine allgemeine Reise nach Island, der „Insel aus Feuer und Eis“. Dieser interessante Vortrag wird auch auf TV-Kanal 65 übertragen.
- 10.05 **5-Elemente Qi Gong für Anfänger!** Eine harmonische Verbindung von Atem, Aufmerksamkeit und Bewegung, die unsere Energie zum Fließen bringt. Kiona freut sich auf Sie am Pool / Deck 9.
- 10.10 **Shuffleboard** - das Kreuzfahrerspiel mit Jenny auf Deck 5, achtern.
- 10.15 **Sitzgymnastik!** Trainieren Sie mit Katrin im Sitzen im Bordkino / Deck 3.
- 11.00-12.00 Kopernikus Bar / Deck 8 & 9 (wetterabhängig):

Maritimer Frühschoppen!

Ihr Küchenteam lädt Sie herzlich zu einer **kulinarischen Reise** mit **maritimen Köstlichkeiten** und **Austern** ein!

Das Bar-Team offeriert Ihnen dazu einen **Doppelkorn**. Gönnen Sie sich auch ein Glas **Champagner** für € 8,50!

Ihr **Artania Showensemble** eröffnet den Frühschoppen und auch **Kiona** unterhält Sie musikalisch! Um ca. 11.30 Uhr stellen wir Ihnen die **Seekarte dieser Reise** vor.

- 12.00 Bordkino / Deck 3: **Entdecken & Erleben - Island per Fahrrad!**
Kristina präsentiert Ihnen die Cross-Bike-Touren auf Island und steht Ihnen bei Fragen gern zur Verfügung.



ARTANIA

NACHMITTAGSPROGRAMM

- 14.00 **Kartenspieler-Treff!** Treffen Sie sich auf die ein oder andere Partie in der Bibliothek / Deck 3.
- 14.00 **Jakkolo!** Spielen Sie das bekannte holländische Brettspiel mit Jenny in der Casablanca Bar / Deck 3.
- 14.30 Bordkino / Deck 3: **Die Farbpsychologie**
Erleben Sie was die „Farbpsychologie“ mit Ihnen macht. Farben haben Einfluss auf unser Unterbewusstsein. Wir können die Farben für unser Wohnumfeld und unsere Kleidung nutzen, um uns „glücklich“ zu stimmen. **Carsta Tenscher** stellt Ihnen einige Farben vor, lassen Sie sich einfach überraschen.
- 15.00 **Walk a Mile** mit Katrin! Trainieren Sie Ihre Ausdauer beim schnellen Gehen.
Los geht es an der Phoenix Bar / Deck 4.
- 15.00 Harry's Bar / Deck 3: **Ärzte-Treffen!** Unser Schiffsarzt **Dr. Winfried Koller** lädt alle Ärztekolleginnen und -kollegen zum gegenseitigen Kennenlernen ein.
- 15.00 **Alleinreisenden-Treff** in der Casablanca Bar / Deck 3! Stoßen Sie mit Jenny & Kiona vom Phoenix-Team auf den Beginn einer tollen Kreuzfahrt an und lernen Sie Ihre Mitreisenden kennen.
- 16.00 Einführung in die **Benutzung der Fitnessgeräte!** Katrin freut sich auf Sie im Fitnessraum / Deck 9.
- 16.00 **Willkommens-Bingo** mit Kiona und Jenny in der Casablanca Bar / Deck 3.
Eine Karte kostet € 5,-. Bitte bringen Sie Bargeld (kleine Scheine) mit.

* * * GALA-ABEND AN BORD VON MS ARTANIA * * *

17.00 für alle Gäste von **Deck 2, Deck 5** und **Deck 6**

18.50 für alle Gäste von **Deck 4, Deck 7** und **Deck 8**

Foto mit Ihrem Kapitän Alex Zinkovskyi und Kreuzfahrtdirektor Klaus Gruschka!

- ♦ Wenn Sie ein **Foto mit Ihrem Kapitän und Kreuzfahrtdirektor** anfertigen lassen möchten, kommen Sie bitte in Harry's Bar / Deck 3, Backbordseite zum Fotoshop (in Fahrtrichtung links).
- ♦ Wünschen Sie **kein Foto** mit Ihrem Kapitän und Kreuzfahrtdirektor, dann nutzen Sie bitte den Steuerbord-Eingang durch die Bibliothek zur Atlantik Show-Lounge (in Fahrtrichtung rechts).

Anschließend um ca. 17.30 Uhr bzw. ca. 19.15 Uhr in der Atlantik Lounge / Deck 3

Begrüßungs-Cocktail!

**Ihr Kapitän und seine Offiziere sowie Ihr Kreuzfahrtdirektor
und das Phoenix-Team stellen sich Ihnen vor.**

Im Anschluss an den jeweiligen Cocktail erwartet Sie das **Gala-Abendessen** in den Restaurants.



TAGESCOCKTAILS

Aperol Sour (alkoholisch)
zum Preis von nur € 4,70
(Aperol, Orangen-, Zitronensaft)

Get up! (alkoholfrei)
zum Preis von nur € 3,70
(Tonic, Ananas-, Zitronen-,
Orangensaft, Erdbeersirup)

DIGESTIF

Ron Zacapa für € 6,50

LATE-NIGHT-SNACK

Heute gibt es in Harry's Bar /
Deck 3 von 22.00 - 23.00 Uhr
gebackenen Camembert!

FERNSEHEN

Informationen zum Kinopro-
gramm sowie zu den fortlaufen-
den Filmen im TV entnehmen Sie
bitte TV-Kanal 3. Alle Spielfilme
starten ab 09.00 Uhr.

Kanal 1: **Cruise Show**

Kanal 2: **Sicherheitsvideo**

Kanal 4: **Dokumentation**

Kanal 5: **Orientierungsfilm**

Kanal 6: **Spielfilm**

Kanal 8: **Internetbenutzung &
Ausflugsabwicklung**

Kanal 9: **Film dieser Reise**

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

Kanal 63: **Foto Slide Show**

WO IST DIE PHOENIX FLOTTE?

MS Amadea
Tromsø / Norwegen

MS Amara
Santander / Spanien

MS Deutschland: Auf See, Kurs
Praia da Vitória / Azoren

Ab 17.30 Bordkino / Deck 3 (mit Ton), Phoenix Bar / Deck 4 (mit Ton)
und Pazifik Lounge / Deck 9 (ohne Ton) - empfangsabhängig:
Wir übertragen für Sie live das Fußball-WM-Vorrundenspiel
Argentinien - Österreich (Anstoß 18.00 Uhr / ARD)

20.00-23.00 Harry's Bar / Deck 3:
Sebastian Rodriguez unterhält Sie live am Piano.

20.00-23.00 Casablanca Bar / Deck 3:
Das **Duo „Sun“** spielt für Sie entspannte Lounge Musik!

21.00-00.00 Pazifik Lounge / Deck 9: **„Hits around the world!“**
Ihre **„Elena Band“** unterhält Sie mit Musik aus aller Welt.

21.15 Atlantik Lounge / Deck 3:



Diese Show wird auch auf TV-Kanal 65 übertragen.
Wir empfehlen Ihnen zur Show den Cocktail **„Elderflower Kiss“** für € 5,90.

Ab 21.30 Bordkino / Deck 3 (mit Ton), Phoenix Bar / Deck 4 (mit Ton)
und Pazifik Lounge / Deck 9 (ohne Ton) - empfangsabhängig:
Wir übertragen für Sie live das Fußball-WM-Vorrundenspiel
Frankreich - Irak (Anstoß 22.00 Uhr / ARD)

VORAUSSICHTLICHE AUSFLUGSZEITEN

Im kostenlosen **Bordportal** unter „Ausflugsinformationen“ und an der
Wand gegenüber des Bordreisebüros / Deck 2 können Sie sich über die
voraussichtlichen Ausflugszeiten der kommenden Tage informieren.
Bitte beachten Sie, dass es immer zu kurzfristigen Änderungen kommen
kann. Die **finalen Treffpunktzeiten** entnehmen Sie bitte immer dem
Tagesprogramm, welches Sie am Vorabend auf die Kabine erhalten.

„FILM DIESER REISE“

Ihr Videomanager Julian dreht auf jeder Reise einen einzigartigen Film mit
allen Highlights der Reise für Sie. **Bis zum 23.06. erhalten Sie 10 % Rabatt
auf Ihren Reisefilm!**



BEKLEIDUNGSEMPFEHLUNG FÜR DEN GALAABEND

elegante, festliche
Abendgarderobe

ARTANIA SPA / DECK 9

Friseur für Sie! Sie sehnen sich nach Veränderung aber wissen nicht genau wonach Ihnen der Sinn steht? Kommen Sie gerne vorbei und lassen sich Professionell beraten.

BOUTIQUE / DECK 3

Bei uns finden Sie von der praktischen Bordhandtasche von Kurt Kölln über Zahnpasta, Taschentücher, Textilien, Parfüm und Kosmetik bis hin zu einer neuen Uhr alles was das Herz begehrt! Lernen Sie unser vielseitiges Sortiment kennen. Laura, Nicoleta, Chiara und Aiganysh freuen sich auf Sie!

RESERVIERUNGEN FÜR DAS RESTAURANT PICHLER'S

Heute von 09.30-10.00 Uhr können Sie im **Pichler's/Deck 3** eine **Reservierung** für das Spezialitäten-Menü vornehmen (kostenfrei, begrenzte Teilnehmerzahl). Getränke sind nicht inklusive und wir empfehlen elegante Kleidung. Sollten Sie den heutigen Termin nicht wahrnehmen können, werden in den kommenden Tagen weitere Termine angeboten.

„FOTOBUCH DIESER REISE“

Freuen Sie sich auf das Fotobuch mit tollen Impressionen! Bis zum **24.06. erhalten Sie 10% Rabatt auf die Bestellung.**

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	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	Tee- und Kaffeestunde	Restaurant Vier Jahreszeiten / Deck 2 & Harry's Bar / Deck 3
18.00 - 20.30	Gala-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	15.30 - 16.30	Deck 2 Tel. 2881
Phoenix Information	09.30 - 12.30	15.30 - 16.30	Deck 2 Tel. 2904
Gold-, Silber-Service	09.30 - 11.00	16.00 - 16.30	Deck 3 Tel. 3801
Kreuzfahrtberatung	09.30 - 12.30	15.30 - 16.30	Deck 3 Tel. 3818
Cross Bike Touren	09.30 - 10.00	15.30 - 16.30	Deck 2 (im Foyer)
Videoshop	09.30 - 10.00	15.30 - 16.30	Deck 2 (im Foyer)
Fotoshop	09.00 - 12.00	21.00 - 22.00	Deck 3 Tel. 3820
Boutique	09.00 - 22.00		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	07.00 - 20.00		Deck 8
Schiffsarzt / Hospital	09.30 - 10.30	16.00 - 17.00	Deck 1
Notfall	24 Stunden		Tel. 2800

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

