

Sonnenaufgang: 02.40 Uhr

Sonnenuntergang: 23.37 Uhr

TAGESPROGRAMM

Donnerstag, 25. Juni 2026

Erholung auf See

AKTUELLES

ZEITUMSTELLUNG!

Die Uhren an Bord wurden in der Nacht vom 24. Juni auf den 25. Juni **eine Stunde zurückgestellt**.



SHUTTLEBUS-SERVICE IN REYKJAVIK (26.06.)

Während unserer Liegezeit in Reykjavik werden kostenpflichtige Shuttlebusse vom Schiff ins ca. 4 km entfernte Stadtzentrum und zurück verkehren. Das Tagedicket kostet **€ 15,- p.P.** Tickets erhalten Sie heute während der Öffnungszeiten von 09.30-12.30 Uhr und 16.30-18.00 Uhr am Bordreisebüro / Deck 2.

Haltestelle in der Stadt: „**Harpa Concert Hall**“.

Letzte Rückfahrt: **17.30 Uhr!**

Einen genauen Zeitplan mit allen Abfahrtszeiten können Sie im **kostenfreien Bordportal** unter „Ausflugsinformationen“ auf Ihrem Handy herunterladen. (art.bordportal.de).

BESICHTIGUNG DER KÜCHE

Ihr Küchenchef Aleksei Anisimov öffnet die Pforten zu unserer Hauptküche. Gerne können Sie sich an der Rezeption für eine Küchentour anmelden. Die Termine werden Ihnen dort bekanntgegeben.

VORMITTAGSPROGRAMM

- 08.30 **Frühsport** mit Katrin am Pool / Deck 9.
- 09.15 Bordkino / Deck 3: Ihr **Bordpfarrer Oliver Kießig** lädt alle Gäste zu einer **ökumenischen Andacht** ein.
- 09.30 **Das kleine Kraftprogramm!** Mit diesem Programm können Sie ein Leben lang fit bleiben. Katrin zeigt Ihnen Übungen im Fitnessraum / Deck 9.
- 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 **Boccia** mit Jenny in der Pazifik Lounge / Deck 9.
- 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.
- 10.05 Atlantik Lounge / Deck 3: **Die Route der Wikinger (Teil 3): Im Westen und Norden wartet nicht nur die Mitternachtssonne**
In der bevölkerungsarmen, abgeschiedenen Region im Nordwesten des Landes ist die unberührte Natur besonders gut erhalten. In Isafjörður können Sie den ältesten, erhaltenen Siedlungskerne Islands entdecken. Danach geht's nach Akureyri, der „Perle des Nordens“. Erfahren Sie im dritten Teil von Ihrem Lektor **Uwe Noster** die schönen und auch kuriosen Seiten des Lebens im Norden. Dieser interessante Vortrag wird auch auf TV-Kanal 65 übertragen.
- 10.15 Spielen und Lernen Sie **Backgammon** mit Jenny im Pichler's / Deck 3.
- 10.30 **Yoga für Anfänger!** Bringen Sie Körper, Geist und Seele in Einklang. Katrin erwartet Sie im Fitnessraum / Deck 9.
- 11.00 Bordkino / Deck 3: **Handynutzung an Bord**
Flugmodus – WLAN – telefonieren im Ausland! Das Smartphone kann Fluch und Segen zugleich sein. Philip aus unserem Phoenix-Team zeigt Ihnen in einem kurzen Vortrag wie Sie Ihr Smartphone auf dieser Reise nutzen können. Anschließend steht er auch gerne für individuelle Fragen zu dem Thema zur Verfügung.
- 11.15 Pazifik Lounge / Deck 9: **Lach-Yoga** mit Kiona! Wir machen die Welt freundlicher! Lachen ist gesund, regt den Stoffwechsel an, baut Stresshormone ab und hebt die Stimmung.
- 11.30 „**Stadt, Land, Phoenix**“ mit Jenny im Pichler's / Deck 3.
Bitte bringen Sie einen Stift mit.
- 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

12.30-14.00 Kopernikus Bar / Deck 8 (wetterabhängig):

„Pasta Diavolo“

Ihr Küchenteam hat für Sie heute **Pasta in pikanter Tomatensauce mit und ohne Meeresfrüchte** vorbereitet. Genießen Sie dazu **erlesenen Weine** oder **spezielle lokale Biersorten**.

NACHMITTAGSPROGRAMM

14.00 **Kartenspieler-Treff!** Treffen Sie sich auf die ein oder andere Partie in der Bibliothek / Deck 3.

14.00 **Aquarell-Malen** - Gestalten Sie eine Postkarte mit Aquarell-Farben! Jenny freut sich auf Sie im Pichler's / Deck 3. Begrenzte Teilnehmerzahl - bitte melden Sie sich vorab an der Phoenix Information / Deck 2 bis 12.00 Uhr dafür an.

14.30 Bordkino / Deck 3: **Die Atem Meditation**
Beruhigen Sie ganz einfach mit der Atem-Meditation Ihren Kopf, Herz und Ihren Bauch. Entspannen Sie Ihren Körper und konzentrieren Sie sich ganz auf Ihre Atmung. Ihre Entspannungspädagogin **Carsta Tenscher** freut sich auf Sie!

15.00 **Bauch-, Beine-, Po-Training** mit Katrin im Fitnessraum/ Deck 9.

15.00 **Geh-Meditation & Affirmation für Anfänger** – Finden Sie Ihre eigene Mitte durch konzentriertes, bewusstes Gehen und Atmen an der frischen Luft. Los geht's mit Kiona an der Phoenix Bar / Deck 4.

15.30-16.30 Restaurant Vier Jahreszeiten / Deck 2 und Restaurant Artania / Deck 3:

„Erdbeerhimmel“

Bei der **Tee- und Kaffeestunde** erwartet Sie heute dieses Motto!
Unser Pâtisserie-Team hat für Sie köstliche süße Erdbeer-Spezialitäten zubereitet. Probieren Sie dazu einen **„Erdbeer-Milchshake“** für € 4,50.

16.00 **Sitzgymnastik!** Auch im Sitzen kann man den Körper effektiv trainieren. Katrin zeigt Ihnen passende Übungen im Bordkino / Deck 3.

16.00 **Bingo - Bingo - Bingo** mit Jenny & Kiona in der Casablanca Bar / Deck 3. Eine Karte kostet € 5,-. Bitte bringen Sie Bargeld (kleine Scheine) mit.

17.00 **Dehnen & Entspannen!** Lassen Sie den Tag entspannt ausklingen bei sanfter Musik mit Katrin im Fitnessraum / Deck 9.

17.15 Pazifik Lounge / Deck 9: **Tanzkurs - Discofox!**
Erlernen Sie bei **DJ Criss & Jenny** die Grundschrte dieses beliebten Paartanzes. Alle Gäste sind herzlich Willkommen!

17.15 **Positiv denken durch Affirmation!** Eine der einfachsten und bekanntesten Methoden sich selbst zu ändern! Was möchte ich wirklich? Abschließend erlernen Sie eine Selbsttestmethode bei Kiona im Bordkino / Deck 3. Dieser Vortrag findet einmalig statt.



TAGESCOCKTAILS

Caipirinha (alkoholisch)
zum Preis von nur € 4,70
(Cachaça, Limetten, brauner Zucker)

Lady in red (alkoholfrei)
zum Preis von nur € 3,70
(Grenadine, Maracuja-, Zitronensaft)

DIGESTIF

Grappa Cellini für € 4,10

LATE-NIGHT-SNACK

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

FERNSEHEN

Informationen zum Kinoprogramm sowie zu den fortlaufenden 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+6: **Spielfilme**

Kanal 7: **Verrückt nach Meer**

Kanal 8: **Hinter den Kulissen**

Kanal 9: **Film dieser Reise**

Ab Kanal 11: **Deutsche**

TV-Programme (empfangsabhängig)

Kanal 63: **Foto Slide Show**

PROGRAMM AM ABEND

Ab 19.30 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
Ecuador - Deutschland (Anstoß 20.00 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: **„Schlager-Nacht!“**
Tanzen Sie zu bekannten Schlager-Klassikern, live gespielt von Ihrer **„Elena Band“**!

21.15 Atlantik Lounge / Deck 3:



Musical Palast

Erleben Sie heute Abend ein Musical Feuerwerk der Extraklasse! Mehr als 70 Jahre Musikgeschichte mit 26 unvergesslichen Melodien aus 26 Musical Welterfolgen. Stimmgewaltige Balladen, mitreißende Tanzszenen und atemberaubende Akrobatik machen diesen Abend zu einem unvergesslichen Muss Ihrer Kreuzfahrt.

Präsentiert von den Damen Ihres Artania Showensembles.



Diese Show wird auch auf TV-Kanal 65 übertragen.

Wir empfehlen Ihnen zur Show den Cocktail **„Elderflower Kiss“** für € 5,90.

WO IST DIE PHOENIX FLOTTE?

MS Amadea
Visby / Gotland / Schweden

MS Amera
Svolvær / Norwegen

MS Deutschland
Aalborg / Dänemark

„HINTER DEN KULISSEN“

Ein informativer Film auf TV-Kanal 8 über Bereiche an Bord von MS Artania, die nicht für jedermann zugänglich sind, wie die **Brücke**, der **Proviantbereich** und der **Maschinenraum**.

TRINKWASSER-AUTOMATEN

Aus hygienischen Gründen bitte wir Sie, zwischen der Öffnung Ihres Trinkgefäßes und dem Wasserspender Abstand zu halten.

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

Pediküre! Gönnen Sie auch Ihren Nägeln einen Urlaub. Lassen Sie Ihre Füße mal wieder richtig verwöhnen. 50 Min. für € 60,-

BOUTIQUE / DECK 3

Gratis Armband für Sie!

Der Sammelspaß für die ganze Reise: Sichern Sie sich Ihr Gratis-Armband im Wert von € 29,99 und verschönern Sie Ihr Souvenir Tag für Tag mit neuen, exklusiven Erinnerungs-Charms für nur je € 9,99. Ab neun gesammelten Charms gibt es ein Schiffs-Charm gratis!

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.

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	Pasta Diavolo	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 „Erdbeerhimmel“	Restaurant Vier Jahreszeiten / Deck 2 & Artania Restaurant / 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	09.30 - 12.30		Deck 3 Tel. 3801
Kreuzfahrtberatung	09.30 - 12.30	16.30 - 18.00	Deck 3 Tel. 3818
Cross Bike Touren	09.30 - 10.00	17.30 - 18.00	Deck 2 (im Foyer)
Videoshop	09.30 - 10.00	17.30 - 18.00	Deck 2 (im Foyer)
Fotoshop	09.00 - 12.00	16.00 - 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 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	07.00 - 20.00		Deck 8
Schiffsarzt / Hospital	09.30 - 10.30	17.00 - 18.00	Deck 1
Notfall	24 Stunden		Tel. 2800

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

