

Es wird heute keinen
Sonnenuntergang geben!
(Mitternachtssonne)

AKTUELLES

IHRE KREUZFAHRTBERATUNG INFORMIERT

Feiern Sie im Jahr 2027 einen runden Geburtstag? Dann profitieren Sie bei ausgewählten Flussreisen von einem attraktiven Geburtstags-geschenk im Wert von bis zu **€ 250,-**. Das Angebot gilt für Vollzahler und ist auf ein begrenztes Kontingent beschränkt. Wählen Sie zwischen den Reisen „**Rheinzauber**“ mit MS Annika oder „**Holland- & Belgien-Kaleidoskop**“ mit MS Alena. Kommen Sie heute zwischen **09.30-10.30 Uhr** und **16.30-18.00 Uhr** zur Kreuzfahrt-beratung / Deck 3 vor dem Restaurant Artania. Leon freut sich auf Sie und berät Sie gerne! Auch auf den kommenden Seetagen ist er für Sie da!

PASSAGE JAN MAYEN

Heute Abend von ca. 20.00-21.00 Uhr werden wir die raue Vulkaninsel Jan Mayen, die politisch zu Norwegen gehört, mit MS Artania auf der Steuerbordseite passieren. Schriftliche Informationen zu Jan Mayen finden Sie digital im **kostenfreien Bordportal** unter „**Ausflugsinformationen**“, auf das Sie mit Ihrem eigenen Smartphone zugreifen können (art.bordportal.de).

TAGESPROGRAMM

Montag, 29. Juni 2026

Erholung auf See

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 **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 **Teekesselchen** - Wörter mit Doppelbedeutung! Ein Quiz mit Jenny im Pichler's / Deck 3. Bitte bringen Sie einen Stift mit.
- 10.05 Atlantik Lounge / Deck 3: **Der 7. Kontinent: Die Antarktis Einblicke in den faszinierenden Naturraum!**
Wir im Sommer, dort ist Winter: Die Antarktis, der kältesten, trockensten und stürmischsten aller Kontinente. Sie gilt als „natürliches Archiv“ für die Naturgeschichte der Erde und hat entscheidenden Einfluss auf das Weltklima. In diesem Vortrag gibt Ihr Lektor **Uwe Noster** Ihnen interessante Einblicke in den Kontinent der Wissenschaft. 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 **Aperitif-Spiel** mit Jenny! Gewinnen Sie mit etwas Glück einen Getränkegutschein in der Casablanca Bar / Deck 3.
- 10.30 **Walk-a-mile!** Los geht es mit Katrin an der Phoenix Bar / Deck 4.
- 11.00 Kopernikus Bar / Deck 8 (wetterabhängig):

POLARTAUFE

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

Alle vom irdischen Staub Beschmutzten
werden mit lauterem Wasser gereinigt
und in sein Reich eingelassen,
wenn sie dafür würdig befunden wurden.

- 11.30 Bordkino / Deck 3: **Entdecken & Erleben - Aktiv im hohen Norden!**
Kristina präsentiert Ihnen die Cross-Bike- bzw. Wander-Touren in Longyearbyen, Honningsvåg und Tromsø!



ARTANIA



ZEITUMSTELLUNG!

Die Uhren an Bord werden heute um **12.00 Uhr** eine Stunde **vorgestellt** auf **13.00 Uhr**!

NACHMITTAGSPROGRAMM

- 14.00 **Kartenspieler-Treff!** Treffen Sie sich auf die ein oder andere Partie in der Bibliothek / Deck 3.
- 14.30 Bordkino / Deck 3: **Erleben Sie was das „Autogene Training“ mit Ihnen macht!**
Spüren und fühlen Sie die angenehme Kühle auf Ihrer Stirn. Erfahren Sie die wohlige Wärme Ihres Körpers und die Entspannung Ihrer Muskeln. Lassen Sie körperliche Verspannungen einfach los. Ihre Entspannungspädagogin **Carsta Tenscher** freut sich auf Sie!
- 14.30 **Jakkolo!** Spielen Sie das bekannte holländische Brettspiel mit Jenny in der Casablanca Bar / Deck 3.
- 14.30 **Shuffleboard-Treff** - Treffen Sie Mitspieler auf Deck 5, achten.
Bitte bringen Sie Zettel und Stift mit, um sich die Punkte zu notieren.
- 15.00-16.00 Harry's Bar / Deck 3: **Handysprechstunde**
Philip aus unserem Phoenix Team beantwortet Ihnen **individuelle Fragen** zum Thema Smartphone, Handynutzung im Ausland, Bord-WLAN, usw. Bringen Sie bitte Ihr eigenes Smartphone/Tablet mit!
- 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.
- 15.00 **Yoga für Anfänger!** Bringen Sie Körper, Geist und Seele in Einklang mit Katrin im Fitnessraum / Deck 9.
- 16.00 Wieder heißt es **!!! Bingo !!!** mit Jenny & Kiona in der Casablanca Bar / Deck 3. Eine Karte kostet € 5,-.
Bitte bringen Sie Bargeld (kleine Scheine) mit.
- 16.00 **Sitzgymnastik!** Trainieren Sie im Sitzen und bringen Sie Ihren Körper in Schwung. Katrin freut sich auf Sie im Bordkino / Deck 3.
- 17.00 Lassen Sie den Tag entspannt ausklingen. **Dehnen und entspannen** Sie Ihren Körper zu sanften Klängen mit Katrin im Fitnessraum / Deck 9.
- 17.15 Bordkino / Deck 3: **„Ab in den Tresor“ - Was nervt wird weggeschlossen!**
Endlich eine Lösung für quälende, immer wiederkehrende Gedanken, Gefühle und unschöne Situationen. Lernen Sie diesen einfachen Trick bei Kiona. Außerdem öffnen wir unser eigenes, privates Schmuckkästchen. Dieser Vortrag findet einmalig statt.
- 17.15 Pazifik Lounge / Deck 9: **Tanzkurs - Walzer!**
Erlernen Sie bei **DJ Criss & Jenny** diesen beliebten Paartanz.
Alle Gäste sind herzlich Willkommen!



TAGESCOCKTAILS

Mojito Royal (alkoholisch)
zum Preis von nur € 4,70
(Havana Club, Limettensaft,
Minze, Sekt)

Nix drin (alkoholfrei)
zum Preis von nur € 3,70
(Preiselbeer-, Ananassaft,
Erdbeersirup, Tonic)

DIGESTIF

Underberg für € 3,50

LATE-NIGHT-SNACK

Heute gibt es in Harry's Bar /
Deck 3 von 22.00 - 23.00 Uhr
Cornflakes Hähnchen Nuggets!

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+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**

WO IST DIE PHOENIX FLOTTE?

MS Amadea
Bremerhaven

MS Amera
Bergen / Norwegen

MS Deutschland
Kiel

PROGRAMM AM ABEND

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

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!

Ab 20.30 **Atlantik Lounge** / Deck 3 (mit Ton), Phoenix Bar / Deck 4
(mit Ton) und Pazifik Lounge / Deck 9 (ohne Ton):

Wir übertragen für Sie live das
Fußball WM Sechzehntelfinale



Deutschland
-
Paraguay



(Anstoß 21.30 Uhr / ZDF / empfangsabhängig)

21.00-00.00 Pazifik Lounge / Deck 9:
„Twist again!“
Rock 'n' Roll, Rock und Twist!
Tanzen Sie zur Live-Musik
von Ihrer **„Elena Band“**!

21.00 Bordkino / Deck 3: **Lesung mit Kiona**
Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der Kreuzfahrtromane
von Kiona! Mit viel Gefühl, Fernweh, spannenden Geschichten
und skurrilen Erlebnissen nimmt Sie Kiona mit an Bord ihrer
selbst geschriebenen Romane und liest persönlich daraus vor!

„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 **Proviantbe-
reich** und der **Maschinenraum**.

TRINKWASSER-AUTOMATEN

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



ARTANIA

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
	 Frühstücks-Spezial: Bestellen Sie heute auf Wunsch in allen Restaurants eine leckere Apfelstrudel Waffel.	
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
12.00 - 14.30	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	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 - 10.30	16.30 - 18.00	Deck 2	Tel. 2881
Phoenix Information	09.30 - 10.30	16.30 - 18.00	Deck 2	Tel. 2904
Gold-, Silber-Service	09.30 - 10.30	16.30 - 18.00	Deck 3	Tel. 3801
Kreuzfahrtberatung	09.30 - 10.30	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 - 10.30	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!

