

Es wird heute keinen
Sonnenuntergang geben!
(Mitternachtssonne)

AKTUELLES

ATLANTIK SHOW LOUNGE

Heute findet um 17.15 Uhr in der Atlantik Lounge eine Veranstaltung nur für geladene Gäste (Gäste mit Gold & Silber Service) statt.

RESERVIERUNGEN FÜR DAS RESTAURANT PICHLER'S

Ab dem **02.07.** bieten wir Ihnen ein neues Menü im Pichler's Restaurant an. Heute zwischen **09.30-10.00 Uhr** können Sie einen Blick auf das neue Menü werfen und eine Reservierung dafür vornehmen (kostenfrei, begrenzte Teilnehmerzahl). Getränke sind bei diesem Dinner nicht inklusive und wir empfehlen elegante Kleidung. Sollten Sie den heutigen Termin nicht wahrnehmen können, werden in den kommenden Tagen weitere Reservierungs-Termine angeboten.

ZUSATZINFORMATIONEN

Ab heute finden Sie schriftliche Informationen zur **Mitternachtssonne** digital im kostenfreien Bordportal unter „Dies und Das“, auf das Sie mit Ihrem eigenen Smartphone zugreifen können (art.bordportal.de).

RUHEZEITEN

Wir bitten Sie, die Ruhezeiten vor 08.00 Uhr, zwischen 13.30 - 15.30 Uhr und nach 21.00 Uhr auf den Außendecks 4 & 9 einzuhalten, um Gäste in den angrenzenden Kabinen nicht zu stören (kein lautes Joggen, Walking-Stöcke, etc.).

TAGESPROGRAMM

Dienstag, 30. Juni 2026

Erholung auf See

VORMITTAGSPROGRAMM

- 08.30 **Frühsport!** Starten Sie mit Katrin voller Energie in den Tag 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 **Bauch-Express!** Trainieren Sie mit Katrin gezielt Ihre Bauchmuskulatur im Fitnessraum / Deck 9.
- 09.30 **Federmäppchen!** Zusammen mit Jenny gestalten Sie Ihr persönliches Federmäppchen im Pichler's / Deck 3 (begrenzte Teilnehmerzahl).
- 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:
„Velkommen til Norge, fredens og naturens land.“
Norwegen, das „Land der Ruhe und Natur“ wird Ihnen gefallen. Bei ähnlicher Größe im Vergleich zu Deutschland, leben hier aber nur ca. 5,5 Millionen Menschen. Dank des Golfstroms ist Norwegen im Verhältnis zum Breitengrad recht „warm“. Daher wird uns besonders die Natur mit ihrer vielfältigen arktisch geprägten Flora und Fauna beeindrucken. Ihr Lektor **Uwe Noster** stimmt Sie auf dieses wundervolle, geschichtsträchtige Land ein. Dieser interessante Vortrag wird auch auf TV-Kanal 65 übertragen.
- 10.30 **Cornhole!** Spielen Sie ein beliebtes Freizeitspiel mit Jenny in der Casablanca Bar / Deck 3.
- 10.30 **Walk-a-mile!** Trainieren Sie mit Katrin Ihre Ausdauer und tanken Sie frische Seeluft. Los geht es an der Phoenix Bar / Deck 4.
- 11.15 **Stressabbau & Blockaden lösen!** Erlernen Sie eine einfache Massage im Sitzen bei Kiona im Bordkino / Deck 3.
- 11.30 **„Cocktail-Shaken“!** Mixen Sie Ihren eigenen alkoholfreien Cocktail mit Jenny in der Casablanca Bar / Deck 3. Sie hat einige Rezepte parat und zeigt Ihnen worauf es beim Cocktail-Mixen ankommt!





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.
- 14.00 Bemalen Sie Ihren eigenen **Magneten** mit Jenny im Pichler's / Deck 3 (begrenzte Teilnehmer).
Bitte melden Sie sich bis 12.00 Uhr an der Phoenix Information / Deck 2 dafür an.
- 14.30 Bordkino / Deck 3: **Welche Lebensmittel steigern unsere „Glückshormone“?**
Wissen Sie welche Lebensmittel unsere „Glückshormone“ steigern können?
Unsere Heilpraktikerin **Carsta Tenschler** stellt Ihnen einige Lebensmittel vor
- seien Sie einfach gespannt!
- 15.00 **Yoga Walking!** Schritt für Schritt gelassener werden mit Kiona. Langsames Gehen, gezielte Atmung und einfache Yogaübungen im Stehen. Los geht's an der Phoenix Bar / Deck 4.
- 15.00 **Fingergymnastik!** Gönnen Sie sich eine Wellnesskur für Ihre Hände und Finger.
Katrin zeigt Ihnen passende Übungen in der Casablanca / Deck 3.
- 15.30-16.30 Restaurant Vier Jahreszeiten / Deck 2 und Harry's Bar / Deck 3:
Artania „Schnecken“!
Ihr Pâtisserie-Team hat heute für Sie köstliche, bordgemachte „Schnecken“ zubereitet, klassisch mit Zimt, aber auch andere Varianten z.B. mit Blaubeere, Apfel, „Salted Caramel“ und „Dubai“.
Dazu empfehlen wir einen **Baileys-Zimt-Kaffee** für € 5,30.
- 16.00 **Bingo Spezial** mit Jenny & Kiona in der Casablanca Bar / Deck 3!
Heute erhalten Sie 4 Karten zum Preis von 3. Bitte bringen Sie Bargeld (kleine Scheine) mit.
- 16.00 **Sitzgymnastik!** Katrin zeigt Ihnen im Bordkino / Deck 3, dass man auch im Sitzen wunderbar trainieren kann.
- 17.00 **Entspannt in den Abend!** Heute schenken wir unsere Aufmerksamkeit den Füßen und genießen eine Körperreise mit Katrin im Fitnessraum / Deck 9.
- 17.15 Pazifik Lounge / Deck 9: **Tanzkurs - Salsa & Bachata!**
Erlernen Sie bei **DJ Criss & Jenny** diesen beliebten Paartanz.
Alle Gäste sind herzlich Willkommen!
- 17.15 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.



TAGESCOCKTAILS

Swimming Pool (alkoholisch)
zum Preis von nur € 4,70
(Smirnoff Vodka, Bacardi, Blue
Curacao, Kokossirup, Sahne,
Ananassaft)

American Caipirinha (alkoholfrei)
zum Preis von nur € 3,70
(Apfel-, Limettensaft, Soda)

DIGESTIF

Morand Williamine für € 7,50

LATE-NIGHT-SNACK

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

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: Auf See, Kurs
Portsmouth / England / GB

MS Amera

Auf See, Kurs Bremerhaven

MS Deutschland

Auf See, Kurs Klaipeda / Litauen

*** GALA-ABEND AN BORD ***

17.30-19.00 Zur Einstimmung auf diesen **eleganten Abend** bietet Ihnen das
Bar-Team in allen Bars und im Foyer vor dem Restaurant Vier
Jahreszeiten / Deck 2 ein Glas **Champagner** für € 8,50 an.



18.00-20.30 Heute erwartet Sie in allen Restaurants ein **besonderes**
Eismeer-Gala-Abendessen! Wir wünschen Ihnen guten Appetit!



Ab 18.30



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-Sechzehntelfinale
Elfenbeinküste - Norwegen (Anstoß 19.00 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:



Mit atemberaubenden multimedialen Effekten, tänzerischen und artistischen
Höchstleistungen und einem faszinierenden Bühnenbild schaffen wir eine
einmalige Verbindung von Tanz und Kunst. Die Seerosen von Monet,
da Vincis Mona Lisa und viele weitere Werke werden an diesem
unvergleichlichen Abend zu lebendigen Bildern, die tanzend und schwebend
unsere Bühne füllen. Aufwendige Video Animationen umrahmen dieses
Showspektakel, das mit Sicherheit eines ist: weltweit einzigartig!

Präsentiert von den Tänzern und Artisten
Ihres Artania Showensembles!

Ihr Barteam empfiehlt dazu den Cocktail „**Blue Canvas**“ für € 5,90.

Diese Show wird auch auf TV-Kanal 65 übertragen.



BEKLEIDUNGSEMPFEHLUNG FÜR DEN ABEND

elegante 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. Je nach Anwendung ab € 32,-.

BOUTIQUE / DECK 3

Lagerverkauf! Heute räumen wir unsere Lager für Sie. Wir haben ausgewählte Accessoires, Schmuckstücke, Parfüms und Kosmetikartikel im Preis stark gesenkt. Besuchen Sie uns heute in der Bordboutique und bekommen Sie auf ausgewählte Artikel bis zu 50% Rabatt!

NEUE LIEBLINGSMATRATZE

Schlafen Sie traumhaft an Bord? Dann holen Sie sich die bequeme **Phoenix Matratze** nach Hause & genießen Sie auch an Land den Komfort Ihrer Lieblingsmatratze. Bestellen können Sie diese in den Maßen Ihrer Wahl ganz bequem über unseren Phoenix Online Shop.

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
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 Artania „Schnecken“	Restaurant Vier Jahreszeiten / Deck 2 & Harry's Bar / Deck 3
18.00 - 20.30	Eismeer-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 - 12.00	16.30 - 18.00	Deck 2 Tel. 2881
Phoenix Information	09.30 - 12.00	16.30 - 18.00	Deck 2 Tel. 2904
Gold-, Silber-Service	09.30 - 12.00		Deck 3 Tel. 3801
Kreuzfahrtberatung	09.30 - 12.00	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 Damen	08.00 - 10.00		Deck 9
Sauna Herren	10.00 - 12.00		Deck 9
Sauna gemischt		12.00 - 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 angenehmen Tag auf See!

