

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 - 12.30 Uhr** und **16.30 - 18.00 Uhr** zur Kreuzfahrtberatung / Deck 3 vor dem Restaurant Artania.

„MAGIC BAG“

Lassen Sie Ihre Wäsche waschen und schrankfertig bügeln. Füllen Sie einen Wäschebeutel, den Sie auf Ihrer Kabine vorfinden, und bezahlen Sie nur **€ 30,-**. Einfach den Wäschebeutel und die ausgefüllte Wäscheliste auf das Bett legen und Ihr Kabinensteward kümmert sich um alles Weitere. Die Rücklieferung erfolgt innerhalb von **48 Stunden**. **Dieses Angebot ist nur heute (02.07.) gültig.**

ABHOLUNG BORDBÜCHER

Alle Bordbücher, welche bis einschließlich 30.06. abgegeben wurden, sind nun wieder zur Abholung bereit an der Phoenix Information / Deck 2.

TAGESPROGRAMM

Donnerstag, 2. Juli 2026

Kreuzen in Spitzbergens Fjorden

VORMITTAGSPROGRAMM

- 08.30 **Frühsport!** Starten Sie frisch und fröhlich in den Tag.
Ein Aufwachprogramm 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 **„Body-Conditioning“** - Ein Ganzkörpertraining in Intervallform. Katrin zeigt Ihnen passende Übungen im Fitnessraum / Deck 9.
- 09.30 **Geldscheine falten!** Gestalten Sie mit Jenny im Pichler's / Deck 3 originelle Geldgeschenke, indem Sie Geldscheine kunstvoll falten. Bitte bringen Sie eigene Geldscheine mit.
- 10.00-17.00 Genießen Sie die schönen Passagen an Deck!
Ihr Barteam hat am Pool auf Deck 9 eine Bar errichtet und bietet dort **wärmende Getränke** an!
- 10.05 Atlantik Lounge / Deck 3:
„Seemannsgarn“ – Von Mythen, Legenden und Aberglaube!
Für „Landratten“ unerklärlich und oft als „Seemannsgarn“ abgetan, bilden Mythen, Legenden und Aberglauben, die aus den Gefahren und unerklärlichen Phänomenen der Seefahrt entstanden sind, einen festen Kern in der Seefahrertradition. Ihr Lektor **Uwe Noster** bringt Ihnen diese Welt ein Stückchen näher. 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-Treff** - Treffen Sie Mitspieler auf Deck 5, achten. Bitte bringen Sie Zettel und Stift mit, um sich die Punkte zu notieren.
- 10.15 **Origami!** Die japanische Kunst des Papierfaltens. Jenny zeigt Ihnen weitere Figuren im Pichler's / Deck 3.
- 10.30 **Walk a Mile!** Tanken Sie Frischluft und spazieren Sie rund um Deck 4. Treffpunkt mit Katrin ist 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 **Jakkolo!** Spielen Sie das bekannte holländische Brettspiel mit Jenny in der Casablanca Bar / Deck 3.



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

Skandinavischer Mittags-Schmaus!

Ihr Küchen-Team hat leckere „Kjøttkaker“, traditionelle skandinavische Hackfleisch-Bällchen in Champignonsauce für Sie zubereitet.

Wir empfehlen Ihnen dazu einen wärmenden **Punsch** für € 5,90 oder **verschiedene Weinsorten** für € 6,90 für eine Karaffe.

NACHMITTAGSPROGRAMM

- 14.00 **Kartenspieler-Treff!** Treffen Sie sich auf die ein oder andere Partie in der Bibliothek / Deck 3.
- 14.00 **Postkarten Aquarell!** Gestalten Sie Ihr eigenes Bild mit Aquarell-Farben. Jenny freut sich auf Sie im Pichler's / Deck 3. Bitte melden Sie sich vorab an der Phoenix Information / Deck 2 bis 12.00 Uhr dafür an.
- 14.30 Bordkino / Deck 3: **Meditation „Traumreise“**
Erleben Sie mental Ihre ganz persönliche Traumreise. Dorthin wo Sie schon immer sein wollten. Mit leisen Klängen und geführten Worten reisen Sie in Ihre Stadt oder in ein Land. Reisen Sie einfach mental mit unserer Entspannungspädagogin **Carsta Tenschler** Ihrem Traumziel entgegen.
- 15.00 **Reling Gymnastik** mit Katrin. Trainieren Sie an und mit der Reling am Pool / Deck 9.
- 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.
- 16.00 **Sitzgymnastik!** Einfache Übungen für den ganzen Körper zeigt Ihnen Katrin im Bordkino / Deck 3.
- 16.00 Eine weitere Runde **Bingo** mit Jenny & Kiona in der Casablanca Bar / Deck 3.
Eine Karte kostet € 5,-. Bitte bringen Sie Bargeld (kleine Scheine) mit.
- 17.00 **Entspannt in den Abend!** Heute kümmern wir uns um die Nacken- und Schultermuskulatur. Katrin freut sich auf Sie im Fitnessraum / Deck 9.
- 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.
- 17.15 Pazifik Lounge / Deck 9: **Tanzkurs - Discofox!**
Erlernen Sie bei **DJ Criss & Jenny** diesen beliebten Paartanz.
Alle Gäste sind herzlich Willkommen!
- 17.15 **„Mehr oder Weniger?“** Testen Sie Ihr Urteilsvermögen beim Schätzspiel mit Jenny in der Casablanca Bar / Deck 3.
- 17.30 **Torwand-Schießen** (wetterabhängig)! Stellen Sie Ihr fußballerisches Talent unter Beweis und gewinnen Sie ein Bier vom Fass! Klaus & Christopher erwarten Sie an der Phoenix Bar / Deck 4.



TAGESCOCKTAILS

Mai Tai (alkoholisch)
zum Preis von nur € 4,70
(Dunkler Rum, weißer Rum,
Triple Sec, Mandelsirup, Ananas-
saft, Limettensaft)

Coconut Kiss (alkoholfrei)
zum Preis von nur € 3,70
(Kokossirup, Ananassaft,
Sahne, Grenadine)

DIGESTIF

Vodka Belvedere für € 7,50

LATE-NIGHT-SNACK

Heute gibt es in Harry's Bar /
Deck 3 von 22.00 - 23.00 Uhr
Salami Monte Cristo!

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: **Nordkapfilm**

Kanal 9: **Film dieser Reise**

Ab Kanal 11: **Deutsche**

TV-Programme (empfangsabhängig)

Kanal 63: **Foto Slide Show**

WO IST DIE PHOENIX FLOTTE?

MS Amadea: Portland
(Weymouth) / England / GB

MS Amera

Auf See, Kurs Florø / Norwegen

MS Deutschland

Ventspils / Windau / Lettland

PROGRAMM AM ABEND

- 20.00-23.00 Casablanca Bar / Deck 3:
Das **Duo „Sun“** spielt für Sie entspannte Lounge Musik!
- Ab 20.30 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
Spanien - Österreich** (Anstoß 21.00 Uhr / ARD)
- 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:



„Clarinetissimo“

Klassik Highlights für
Klarinette & Klavier

- präsentiert von

Sabine Grofmeier

(Klarinette)

& **Sebastian Rodriguez** (Piano)

Diese Show wird auch auf TV-Kanal 65 übertragen.

Ihr Barteam empfiehlt dazu den **Cocktail „Reed Affair“** für € 5,90.

AUDIO GUIDE EMPFANGSGERÄTE

Bitte denken Sie daran, das schwarze Empfangsgerät des Audio Guide
Systems in Ihrer Kabine in der Ladestation aufzuladen, damit dieses
auf den kommenden Ausflügen genutzt werden kann.

Die Kopfhörer sollten beim Ladevorgang **nicht** im Gerät stecken.

NORDKAPFILM

Auf TV-Kanal 8 läuft ein Film über den „Transfer zum Nordkap“.
Sie erhalten wichtige Informationen über den Ablauf des Ausfluges, sowie
praktische Tipps für Ihren Aufenthalt am Nordkap und in der Nordkaphalle.

POSTKARTEN & PORTO

Haben Sie schon an Ihre Lieben daheim gedacht? Sie finden eine schöne
Auswahl an **Postkarten** sowie dem besonderen **Nordkap-** und **Polarkreis-
Stempel** und den **aktuellen Routenstempel** an der Phoenix Information /
Deck 2. Selbstverständlich können Sie dort auch das **Porto** erwerben.

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

Kopfmassage!

Eine kurze Kopfmassage um Stress loszulassen klingt genau richtig? Dann freuen wir uns, Ihnen genau das bieten zu können! 10 Min. für € 15,-.

BOUTIQUE / DECK 3

Gönnen Sie Ihrer Haut die Pflege, die sie verdient, mit hochwertigen Gesichtspflegeprodukten für ein frisches, strahlendes Hautbild. Die innovativen Formeln von **Biotherm** versorgen Ihre Haut intensiv mit Feuchtigkeit und unterstützen die natürliche Regeneration. Unser Tipp: Erhalten Sie 20 % Rabatt beim Kauf von zwei Gesichtspflegeprodukten von Biotherm und verwöhnen Sie Ihre Haut doppelt!

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.

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	Skandinavische Kjøttkaker	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	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 - 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	16.30 - 18.00	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 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	17.00 - 18.00	Deck 1
Notfall	24 Stunden		Tel. 2800

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

