

Es wird heute keinen
Sonnenuntergang geben!
(Mitternachtssonne)

AKTUELLES

NORDKAPFILM

Auf TV-Kanal 8 läuft ein Film über den Ausflug „Transfer zum Nordkap“ zur Einstimmung auf den Ausflug. Sie erhalten wichtige Informationen über den Ablauf des Ausfluges, sowie praktische Tipps für Ihren Aufenthalt am Nordkap und in der Nordkaphalle. Außerdem finden Sie schriftliche Informationen zum **Nordkap** digital im kostenfreien Bordportal unter „Dies und Das“, auf das Sie mit Ihrem eigenen Smartphone zugreifen können (art.bordportal.de).

SHUTTLEBUS-SERVICE IN TROMSØ (05.07.)

In Tromsø verkehren ca. alle **20 Minuten** Shuttlebusse in das ca. **4 km** entfernte Stadtzentrum und zurück. Tickets für diese Shuttlebusse können Sie ab heute während der Öffnungszeiten am Bordreisebüro / Deck 2 erhalten. Das **Tagesticket** kostet **€ 15,- p.P.**. Der Betrag wird Ihrem Bordkonto belastet. Die Haltestelle in der Stadt ist am **Hotel „Scandic Ishavshotel“**. Letzte Rückfahrt zurück zum Schiff wird um **17.10 Uhr** sein. Einen genauen Zeitplan mit allen Abfahrtszeiten können Sie im **kostenfreien Bordportal** unter „Ausflugsinformationen“ oder „Dies & Das“ auf Ihrem Handy oder Tablet herunterladen. (art.bordportal.de).

TAGESPROGRAMM

Freitag, 3. Juli 2026

Auf See

PASSAGE DER BÄRENINSEL

Um ca. 10.00 Uhr passieren wir die Bäreninsel in einer Entfernung von ca. 12 Seemeilen auf der Steuerbordseite. Sie stellt die südlichste Landmasse des norwegischen Territoriums Spitzbergen dar und ist ca. 178 km² groß.

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 ist mit Kiona am Pool / Deck 9.
- 09.30 **Kreatives Basteln mit Eisstielen!** Werden Sie kreativ und treffen Sie Jenny im Pichler's / Deck 3.
- 09.30 **„Bauch-Beine-Po“** mit Katrin im Fitnessraum / 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: **Nordnorwegen Von Fischern und Samen und dem nördlichsten Punkt Europas!**
Das bevölkerungsarme, raue Nordnorwegen („Finnmark“) zeichnet sich besonders durch die unberührte Natur aus. Es ist auch das historische Stammgebiet der Samen, dem einzigen indigenen Volk Europas. Ihr Lektor **Uwe Noster** zeigt Ihnen die interessanten Sehenswürdigkeiten der nächsten Häfen und erläutert das Zusammenleben der Fischer und der Samen. Dieser Vortrag wird auch auf TV-Kanal 65 übertragen.
- 10.05 **Schlüsselanhänger-Basteln!** Gestalten Sie Ihren eigenen Glücksbringer oder Schlüsselanhänger mit Jenny im Pichler's / Deck 3.
- 10.10 **Shuffleboard-Treff** - Treffen Sie Mitspieler auf Deck 5, achten. Bitte bringen Sie Zettel und Stift mit, um sich die Punkte zu notieren.
- 10.30 **Walk-a-Mile!** Trainieren Sie Ihre Ausdauer an der frischen Seeluft. Los geht's mit Katrin an der Phoenix Bar / Deck 4.
- 11.15 Gezieltes **Augentraining** mit Kiona im Bordkino / Deck 3.
- 11.30 **Boccia** mit Jenny in der Pazifik Lounge / Deck 9.



NACHMITTAGSPROGRAMM

- 14.00 **Kartenspieler-Treff!** Treffen Sie sich auf die ein oder andere Partie in der Bibliothek / Deck 3.
- 14.10 Gestalten Sie Ihr eigenes **Acryl-Kunstwerk** auf einer **Leinwand** mit Jenny im Pichler's / Deck 3.
Bitte melden Sie sich bis 12.00 Uhr an der Phoenix Information / Deck 2 an.
- 14.30 Bordkino / Deck 3: **Das „Positive Denken“!**
Kommen Sie aus Ihrem persönlichen Hamsterrad heraus. Das „Positive Denken“ kann sehr gut erlernt werden. Erleben Sie anhand von Übungen wie Sie vom negativen Denken in das „Positive Denken“ kommen und neuen Schwung in Ihr Leben bringen.
Unsere Heilpraktikerin **Carsta Tenscher** zeigt Ihnen wie es gemacht werden kann.
- 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 **Theraband-Training!** Verbessern Sie Ihre Kraft mit diesem elastischen Band mit Katrin im Fitnessraum / Deck 9.
- 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!
- 15.30-16.30 Restaurant Vier Jahreszeiten / Deck 2 & Harry's Bar / Deck 3:
„All about Gugelhupf!“
Unser Pâtisserie-Team hat für Sie heute verschiedene Gugelhupf-Varianten zubereitet, u.a. beschwipster Beeren-Gugelhupf, Schneeball-Gugelhupf, Nuss-Gugelhupf mit Nougatkern, Kokosmilch-Gugelhupf u.v.m. Genießen Sie dazu einen **Eiskaffee** für € 4,50 oder einen **„Kaffee Amaretto“** für € 5,30.
- 16.00 **Bingo** mit Jenny & Kiona in der Casablanca Bar / Deck 3.
Eine Karte kostet € 5,-. Bitte bringen Sie Bargeld (kleine Scheine) mit.
- 16.00 **Sitzgymnastik!** Katrin zeigt Ihnen, wie Sie effektiv im Sitzen trainieren können im Bordkino / Deck 3.
- 17.00 Entspannt in den Abend - Wohltuende **Dehnübungen** zu ruhiger Musik zeigt Ihnen Katrin im Fitnessraum / Deck 9.
- 17.15 Pazifik Lounge / Deck 9: **Tanzkurs - Rumba!**
Erlernen Sie bei **DJ Criss & Jenny** diesen beliebten Paartanz.
Alle Gäste sind herzlich Willkommen!
- 17.15 **Tipps für den Alltag!** Das Leben einfacher und gesünder gestalten durch leichte, effektive Übungen im Sitzen mit Kiona im Bordkino / Deck 3.



TAGESCOCKTAILS

Tequila Sunrise (alkoholisch)
zum Preis von nur € 4,70
(Tequila Silver, Grenadine,
Orangensaft)

Ipanema (alkoholfrei)
zum Preis von nur € 3,70
(Ginger Ale, Limetten,
brauner Rohrzucker)

DIGESTIF

Ouzo für € 3,50

LATE-NIGHT-SNACK

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

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**

PROGRAMM AM ABEND

- Ab 19.30 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
Australien - Ägypten** (Anstoß 20.00 Uhr / ZDF)
- 20.00-23.00 Harry's Bar / Deck 3:
Ihr Pianist **Sebastian Rodriguez** verwöhnt Sie mit Klavierklängen.
- 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: **„Love is in the air“**
Tanzen Sie zu bekannten Liebesliedern,
live gespielt von Ihrer **„Elena Band“!**
- 21.15 Atlantik Lounge / Deck 3:



Postcards
Musikalische Liebesgrüße aus aller Welt

Schwungvoll, kurzweilig und mitreißend präsentiert von
den Sängerinnen und Sängern Ihres Artania Showensembles!

Erleben Sie moderne und klassische internationale Hits,
authentische Choreografien und stimmungsgewaltige Vielseitigkeit!

Genießen Sie malerische und kreative Impressionen aus
aller Welt bei diesem multimedialem, einzigartigem Showevent.

Diese Show wird auch auf TV-Kanal 65 übertragen.

Ihr Barteam empfiehlt dazu den Cocktail **„Global Groove Spritz“** für € 5,90.

WO IST DIE PHOENIX FLOTTE?

MS Amadea: Fowey /
England / Großbritannien

MS Amera
Florø / Norwegen

MS Deutschland
Riga / Lettland

DIE SEEKARTE DIESER REISE

Möchten Sie ein ganz besonderes nautisches Souvenir mit nach Hause nehmen? Im Rezeptionsbereich ist die von der Besatzung künstlerisch verschönerte, handbemalte Seekarte dieser Reise ausgestellt. Sie wird zum Ende der Reise verlost. An der Rezeption erhalten Sie ein Los für € 5,- oder drei Lose für € 10,-. Der Erlös kommt dem Artania Crew Welfare Fonds zugute (Fonds für die Besatzung).

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

Polynesia

Die polynesischen Stempelmassage vereint traditionelle Massagetechniken mit wertvollen Inhaltsstoffen aus dem Meer und betörenden Düften aus der Natur. Warme Sandstempel sorgen für eine tiefenentspannende Massage. 75 Min. für € 95,-

BOUTIQUE / DECK 3

Das spannende **Meer-Bieten** geht wieder los! Unsere attraktiven Auktionsartikel warten auf Ihr Höchstgebot. Schauen Sie bei uns im Shop vorbei und nutzen Sie Ihre Chance, attraktive Bestseller zum einmaligen Vorteilspreis zu ersteigern. Unser Tipp: Sie dürfen pro Artikel genau einmal schriftlich bieten, geben Sie also gleich Ihr Höchstgebot ab.

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-EINLASSEZEITEN

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 ein „ Kapitäns Frühstück “! (Kasseler-Scheibe, Kartoffelrösti, Spinat, geschmorte Zwiebeln, Spiegelei)	
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 „All about Gugelhupf“	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 - 11.00		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 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!

