

Sonnenuntergang

23.57 Uhr

AKTUELLES

DIE TROLLE SIND LOS!

In Tromsø haben sich 15 Trolle an Bord geschlichen. Helfen Sie uns alle zu finden! Holen Sie sich Ihre Troll-Entdecker-Karte an der Phoenix Information / Deck 2 ab und tragen Sie den Ort an dem Sie Trolle gefunden haben dort ein. Bitte lassen Sie die Trolle hängen, sodass alle Gäste an der Suche teilnehmen können. Ihre ausgefüllte Karte können Sie bis heute, 18.00 Uhr, an der Phoenix Information wieder abgeben. Der Gewinner erhält eine kleine Überraschung auf die Kabine.

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.

KREDITKARTEN- / EC-KARTENREGISTRIERUNG

Die Abrechnung der Bordkonten erfolgt durch unseren langjährigen Partner **sea chefs** (Hotelmanagement). Falls Sie Ihre Schiffsrechnung am Ende dieser Reise mit **Kreditkarte bzw. deutscher girocard/EC-Karte** bezahlen möchten, so können Sie diese an der Rezeption registrieren lassen. Gäste, die keine Kreditkarte bzw. girocard/EC-Karte registrieren lassen, zahlen die Schiffsrechnung am letzten Abend bitte **bar**.

TAGESPROGRAMM

Montag, 6. Juli 2026

Auf See

VORMITTAGSPROGRAMM

- 08.30 **Frühsport!** Starten Sie mit Katrin energiegeladen 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 Ihre Körpermitte mit Katrin im Fitnessraum / Deck 9.
- 09.30 **Fertigstellung Ihrer Bilder!** Bitte bringen Sie Ihre angefangenen Acryl Leinwände wieder mit, um diese fertig zu malen. Jenny erwartet Sie im Pichler's / Deck 3.
- 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: **Mittelnorwegen**
Trondheim, die alte Hauptstadt und ihre Bedeutung!
Mittelnorwegen („Trøndelag“) spielt in der norwegischen Geschichte eine sehr wichtige Rolle. Folgen Sie Ihrem Lektor **Uwe Noster** in die heute noch geistliche Hauptstadt Trondheim oder ehemals Nidaros genannt, dem Endpunkt des norwegischen Pilgerweges, und in die schöne, beeindruckende Fjordwelt von Åndalsnes. Dieser interessante Vortrag wird auch auf TV-Kanal 65 übertragen.
- 10.10 **Shuffleboard-Treff** - Treffen Sie Mitspieler auf Deck 5, achtern. Bitte bringen Sie Zettel und Stift mit, um sich die Punkte zu notieren.
- 10.30 **Walk-a-Mile!** Trainieren Sie Ihre Ausdauer mit Katrin. Los geht's an der Phoenix Bar / Deck 4.
- 10.45 **„Black Stories!“** Tauchen Sie in spannende Rätselgeschichten ein und testen Sie Ihr detektivisches Gespür mit Jenny im Pichler's / Deck 3.
- 11.15 Einfaches **Augentraining** - werden Sie Ihr eigener Psychologe! Besseres Sehen durch effektive Übungen im Sitzen bei Kiona im Bordkino / Deck 3.
- 12.00 **Aperitifspiel** mit Jenny! Gewinnen Sie mit etwas Glück einen Getränkegutschein im Pichler's / Deck 3.
- 12.00 Bordkino / Deck 3: **Entdecken & Erleben - Norwegen per Fahrrad!**
Kristina präsentiert Ihnen die Cross-Bike-Touren in Norwegen.



12.30-14.00 Kopernikus Bar / Deck 8 (wetterabhängig):
Ihr Küchenteam verwöhnt Sie heute mit köstlicher im Ganzen
gebratener **Rinderkeule** und verschiedenen Beilagen!
Ihr Barteam bietet dazu verschiedene **warme Getränke**,
Biersorten und **erlesene Weine** an!

NACHMITTAGSPROGRAMM

- 14.00 **Kartenspieler-Treff!** Treffen Sie sich auf die ein oder andere Partie in der Bibliothek / Deck 3.
- 14.30 Bordkino / Deck 3: **Kennen Sie das Feng-Shui?**
Feng-Shui ist eine chinesische Lehre, die sich mit der Gestaltung für harmonische Wohnräume beschäftigt. Das Wort Feng-Shui bedeutet wörtlich „Wind und Wasser“. Die Elemente Feuer, Wasser, Erde, Metall und Holz finden im Feng-Shui auch eine große Bedeutung! Erleben Sie mit **Carsta Tenschler** wie das „CHI“ die Lebenskraft in Ihrer Wohnung oder in Ihrem Haus fließen lassen kann.
- 14.45 **Führerschein-Test!** Würden Sie Ihren Führerschein heute nochmal bestehen? Testen Sie dies bei Jenny in der Casablanca Bar / Deck 3. Bitte bringen Sie einen Stift mit.
- 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 **Yoga für Anfänger!** Bringen Sie Körper, Geist und Seele in Einklang mit Katrin im Fitnessraum / Deck 9.
- 15.30-16.30 Restaurant Vier Jahreszeiten / Deck 2 und Restaurant Artania / Deck 3:
Wiener Kaffeehaus
Genießen Sie feine Kuchenspezialitäten aus Österreich!
Das Bar-Team empfiehlt dazu **Wiener Kaffeespezialitäten** aus der Spezialkarte!
- 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 **Fingergymnastik!** Gönnen Sie sich bei Katrin im Bordkino / Deck 3 eine kleine Wellness Kur für eine Körperregion, die täglich zahlreiche Aufgaben erledigen muss.
- 17.00 **„PME“ Progressive Muskelentspannung!** Entspannt in den Abend mit Katrin im Fitnessraum / Deck 9. Entspannen Sie Ihren Körper in der Rückenlage durch An- und Entspannen verschiedener Muskelgruppen.
- 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. Heute erhalten Sie auch die schriftliche Anleitung für Zuhause!
- 17.15 Pazifik Lounge / Deck 9: **Tanz-Cocktail!**
Treffen Sie sich ein letztes Mal auf dieser Reise mit **DJ Criss & Jenny** und tanzen Sie noch einmal gemeinsam die gelernten Schritte.



TAGESCOCKTAILS

Flying Kangaroo (alkoholisch)
zum Preis von nur € 4,70
(Smirnoff Vodka, Bacardi,
Galliano, Kokossirup, Orangen-,
Ananassaft, Sahne)

Ocean Cooler (alkoholfrei)
zum Preis von nur € 3,70
(Blue Curaçao, Limettensaft,
Tonic Water, Orangensaft)

DIGESTIF

Amaretto für € 3,50

LATE-NIGHT-SNACK

Heute gibt es in Harry's Bar /
Deck 3 von 22.00 - 23.00 Uhr
verschiedene **Tatar-Variationen!**

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: **Best of Phoenix**

Kanal 9: **Film dieser Reise**

Ab Kanal 11: **Deutsche**

TV-Programme (empfangsabhängig)

Kanal 63: **Foto Slide Show**

PROGRAMM AM ABEND

18.00-20.30 In allen Restaurants erwartet Sie heute Abend ein besonderes **philippinisches & indonesisches Abendessen!** Die **Köche** Ihrer MS Artania stellen sich Ihnen heute um **ca. 19.30 Uhr** im Restaurant Vier Jahreszeiten / Deck 2 und um **ca. 19.45 Uhr** im Restaurant Artania / Deck 3 vor! Bringen Sie gerne Ihre Kamera mit!

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!

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 Achtelfinale Portugal - Spanien** (Anstoß 21.00 Uhr / ZDF)

21.00-00.00 Pazifik Lounge / Deck 9: **„Zeitreise!“** Tanzen Sie zu beliebten Songs aus den 30er Jahren bis hin zu aktuellen Songs aus den 2000ern - live gespielt von Ihrer **„Elena Band“!**

21.15 Atlantik Lounge / Deck 3:



Diese Show wird auch auf TV-Kanal 65 übertragen.
Ihr Barteam empfiehlt dazu den Cocktail **„Vinyl Pour“** für € 5,90.

WO IST DIE PHOENIX FLOTTE?

MS Amadea
Killybegs / Irland

MS Amara
Nordfjordeid / Norwegen

MS Deutschland
Helsinki / Finnland

SILVESTER AUF DER DONAU

Feiern Sie den Jahreswechsel an Bord der MS Anna Katharina und erleben Sie Wien, Budapest und Bratislava im winterlichen Lichterglanz.
27.12.2026 – 06.01.2027 | Dreibett-Außenkabine mit französischem Balkon (Saturndeck) ab 1.499 € p.P.. Leon berät Sie dazu gerne heute am Kreuzfahrtberatungsschalter / Deck 3 von 09.30-12.30 Uhr und 16.30-18.00 Uhr!

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

Steckfrisur!

Wir zaubern Ihre Haare in eine wunderschöne Form die den ganzen Abend hält! Je nach Haarlänge ab 15 Min. für € 30,-

BOUTIQUE / DECK 3

„Oui“ ist eine traditionsreiche deutsche Damenmodemarke, die seit den 1970er Jahren für feminine, elegante und zugleich moderne Mode steht. Die Kollektionen aus München verbinden hochwertige Materialien, liebevolle Details und zeitlose Schnitte zu Styles, die selbstbewusste Frauen durch Alltag, Büro und besondere Anlässe begleiten. Ob feine Strickwaren, raffinierte Blusen oder verspielte Kleider - das alles finden Sie bei uns in der Bordboutique.

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	Rinderkeule	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	Wiener Kaffeehaus	Restaurant Vier Jahreszeiten / Deck 2 & Restaurant Artania / Deck 3
18.00 - 20.30	Köche 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	20.30 - 21.00	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 erholsamen Tag auf See!

