

Sonnenaufgang: 04.37 Uhr
Sonnenuntergang: 22.07 Uhr

AKTUELLES

ABREISE AB BREMERHAVEN

Sie erhalten mit diesem Tagesprogramm farbige Koffer-Banderolen für Ihre Abreise auf die Kabine. Bitte beachten Sie unbedingt die Hinweise auf **TV-Kanal 3** zu Ihrer Abreise! Bei Rückfragen wenden Sie sich gerne zu den Öffnungszeiten an das Bordreisebüro.

PHOENIX-BUS-ABREISE

Wenn Sie eine über Phoenix gebuchte **Busabreise** haben, so erhalten Sie heute ein persönliches Anschreiben sowie **vorgedruckte, gelbe Banderolen**. Sollten Sie **mehr als die erlaubten zwei Koffer p. P.** mitnehmen wollen, bitten wir Sie, dies am Bordreisebüro anzumelden. Kurzfristige Zubuchungen können nicht garantiert werden.

FRAGEBOGEN

Mit diesem Tagesprogramm erhalten Sie einen **Fragebogen** zu dieser Reise **ART400** auf Ihre Kabine. Wir bitten Sie, den Bogen auszufüllen und in den dafür vorgesehenen Briefkasten an der Rezeption / Deck 2 einzuwerfen.

ABHOLUNG BORDBÜCHER

Alle Bordbücher sind während der Öffnungszeiten an der Phoenix Information / Deck 2 zur Abholung bereit.

PHOENIX-BROT FÜR ZUHAUSE & LUNCHBOXEN

Sie können das Phoenix-Brot sowie eine Lunchbox für je € 5,50 bis **13.00 Uhr**, an der Rezeption / Deck 2 bestellen.

TAGESPROGRAMM

Freitag, 10. Juli 2026

Erholung auf See

VORMITTAGSPROGRAMM

- 08.30 Ganz nach dem Motto: „Der frühe Vogel fängt den Wurm!“
Frühsport mit Katrin am Pool / Deck 9.
- 09.15 Bordkino / Deck 3: Ihr **Bordpfarrer Oliver Kießig** lädt alle Gäste zum Abschluss dieser Reise 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. Heute erhalten Sie die schriftliche Anleitung.
- 09.30 **„Body Conditioning“** - Ein Ganzkörpertraining in Intervallform! Katrin zeigt Ihnen Übungen im Fitnessraum / Deck 9.
- 09.30 **Cornhole!** Spielen Sie ein beliebtes Freizeitspiel mit Jenny in der Pazifik Lounge / Deck 9.
- 10.05 **Ringwurf** mit Jenny in der Pazifik Lounge / 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. Heute erhalten Sie die schriftliche Anleitung.
- 10.05 Atlantik Lounge / Deck 3: **„Auf dem Weg nach Walhalla“ Einblicke in die nordische Götterwelt und Mythologie!** Begriffe wie Asgard, Midgard, Utgard oder wie Odin, Thor, Loki haben Sie vielleicht schon einmal gehört. Die Mythologie über die nordischen Gottheiten fasziniert auch heute noch viele Menschen. Sie wird immer wieder in Fantasy-Romanen oder -Filmen, wie z.B. „Game of Thrones“ oder „Vikings“, thematisiert. Steigen Sie ein in das virtuelle Drachenboot Ihres Lektors **Uwe Noster** und fahren Sie mit ihm durch die Glaubenswelt der Wikinger bis nach Walhalla. Dieser Vortrag wird auch auf TV-Kanal 65 übertragen
- 10.15 **Walk-a-Mile!** Trainieren Sie Ihre Ausdauer mit Katrin und laufen Sie rund um Deck 4. Los geht's an der Phoenix Bar / Deck 4.
- 11.00-12.00 Kopernikus Bar / Deck 8 (wetterabhängig):

Stadl-Frühschoppen!

Gute Unterhaltung mit Musik zum **Mitschunkeln** von Ihrem **Showensemble & DJ Criss!** Ihr Küchenteam hat **bayerische Spezialitäten** vorbereitet! Dazu gibt es **Freibier!**

Während der Veranstaltung wird auch die **Seekarte** dieser **Reise** verlost!
(Bitte bringen Sie Ihre Lose mit! Zur Verlosung ist keine Anwesenheit erforderlich
- der Gewinner erhält die Seekarte auf die Kabine.)



ARTANIA

NACHMITTAGSPROGRAMM

- 14.30 Bordkino / Deck 3: **Die Körperwahrnehmung nach Jacobsen!**
PMR nach Jacobsen: Progressive Muskelentspannung! Die progressive Muskelentspannung nach Jacobsen ist eine wissenschaftlich fundierte und leicht zu erlernende Entspannungstechnik. Es werden einzelne Muskelgruppen von Kopf bis Fuß angespannt und wieder locker entspannt. Dabei kommt es nach und nach zur inneren Ruhe!
Ihre Entspannungspädagogin **Carsta Tenscher** freut sich auf Sie.
- 14.45 **Nachprüfung Führerschein-Test!** Beim letzten Mal nicht bestanden? Stellen Sie sich erneut der Herausforderung mit Jenny in der Casablanca Bar / Deck 3. Bitte bringen Sie einen Stift mit.
- 15.00 **Fragen & Unterlagen** - Falls noch Fragen offen sind oder Unterlagen fehlen, finden Sie Kiona in Harry's Bar / Deck 3.
- 15.30 **Sitz- und Fingergymnastik!** Wiederholen Sie die effektivsten Übungen mit Katrin im Bordkino / Deck 3.
- 15.30-16.30 Lido Buffet-Restaurant / Deck 8: **Tee- und Kaffeestunde!**
- 15.30-16.30 Kopernikus Bar / Deck 8 (wetterabhängig):
„Waffel-Auszeit!“
Unser Pâtisserie-Team hat für Sie frische **Waffeln** mit **Eiscreme** zubereitet! Genießen Sie sich dazu einen wärmenden **Lumumba** oder einen **Eis-Karamell-Kaffee** für € 4,90.
- 16.00 **Abschieds-Bingo** mit Überraschungspreisen mit Jenny & Kiona in der Casablanca Bar / Deck 3! Eine Karte kostet € 5,-. Bitte bringen Sie Bargeld (kleine Scheine) mit.

Abschieds-Gala-Abend

- 17.30** Atlantik Lounge / Deck 3: für alle Gäste von Deck 4, Deck 7 und Deck 8
- 19.15** Atlantik Lounge / Deck 3: für alle Gäste von Deck 2, Deck 5 und Deck 6

Ihr Kapitän Alex Zinkovskyi, Ihr Kreuzfahrtdirektor Klaus Gruschka sowie das Artania Team laden Sie zum Abschieds-Cocktail dieser Reise ein!

- 18.00-20.30 Im Anschluss an den jeweiligen Cocktail erwartet Sie ein besonderes **Gala-Abendessen in den Restaurants**. Zur Einstimmung auf diesen festlichen Abend bietet Ihnen das Bar-Team zwischen 17.30-19.00 Uhr im Foyer / Deck 2 ein Glas **Champagner** für € 8,50 an.
- 20.00-23.00 Harry's Bar / Deck 3:
Sebastian Rodriguez unterhält Sie am Piano!
- 20.00-23.00 Casablanca Bar / Deck 3:
Das **Duo „Sun“** spielt für Sie entspannte Lounge Musik!



TAGESCOCKTAILS

Mexican Colada (alkoholisch)
zum Preis von nur € 4,70
(Tequila Gold, Kahlua, Kokossirup, Sahne, Ananassaft)

Coco Loco (alkoholfrei)
zum Preis von nur € 3,70
(Orangen-, Maracuja-, Ananassaft, Kokossirup, Sahne)

DIGESTIF

Linie Aquavit für € 4,10

LATE-NIGHT-SNACK

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

FERNSEHEN

Informationen zum Tagesprogramm, sowie zu den fortlaufenden Filmen im TV entnehmen Sie bitte TV-Kanal 3. Alle Spielfilme starten ab 9 Uhr.

Kanal 1: **Cruise Show**

Kanal 2: **Sicherheitsvideo**

Kanal 4: **Dokumentation**

Kanal 5+6: **Spielfilm**

Kanal 7: **Verrückt nach Meer**

Kanal 8: **Best of Phoenix**

Kanal 9: **Film dieser Reise**

Ab Kanal 11: **Deutsche**

TV-Programme (empfangsabhängig)

Kanal 11: **Foto Slide Show**

WO IST DIE PHOENIX FLOTTE?

MS Amadea: Fort William / Schottland / Großbritannien

MS Amera: Auf See, Kurs Rosyth / Schottland / GB

MS Deutschland
Stockholm / Schweden

Ab 20.30

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-Viertelfinale **Spanien - Belgien** (Anstoß 21.00 Uhr / ZDF)

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:



Diese Show wird auch auf TV Kanal 65 übertragen.

Wir empfehlen dazu den Cocktail Cocktail „**Grand Finale**“ für € 5,90.

BORDRECHNUNG

- ◆ Alle Gäste, die ihre Rechnung **bar** bezahlen, werden gebeten, diese **heute Abend** (10.07.) in der Zeit von **20.30 - 24.00 Uhr** an der Rezeption zu begleichen.
- ◆ Ihre Girocard- oder Kreditkarte können Sie noch bis **20.30 Uhr** an der Rezeption registrieren lassen.

Um 24.00 Uhr wird das Kontosystem geschlossen. Wir bitten alle Gäste, die am 11.07. abreisen, ab diesem Zeitpunkt nur noch bar zu bezahlen.

DANKESCHÖN-BRIEFUMSCHLÄGE

Sie erhalten mit diesem Tagesprogramm vier Briefumschläge mit verschiedenen Aufdrucken. Wenn Sie mit den Leistungen unseres Personals zufrieden waren und dies mit einem Trinkgeld zum Ausdruck bringen möchten, können Sie gerne diese Umschläge hierfür verwenden. Wenn Sie mit dem Service zufrieden sind, empfehlen wir Ihnen einen Betrag je Gast und Tag zwischen € 4,- und € 5,-. An der Rezeption auf Deck 2 ist eine Box bereitgestellt, in die Sie diese Umschläge einwerfen können oder **Sie überreichen diese persönlich.**

BEKLEIDUNGSEMPFEHLUNG FÜR DEN ABEND

elegante Abendgarderobe

ARTANIA SPA / DECK 9

SPA Produkte!

Sie möchten die Cremes, Seren und Lotionen, die Sie an Bord kennengelernt haben, mit nach Hause nehmen? Kaufen Sie Ihr Lieblingsprodukt und genießen Sie die Erinnerung an Ihren Urlaub auch zu Hause.

BOUTIQUE / DECK 3

Schauen Sie für einen letzten **Bummel** bei uns vorbei und nehmen Sie mit einem Artania Souvenir ein besonderes Erinnerungsstück an eine beeindruckende Reise mit nach Hause. Nur heute: Sichern Sie sich bei einem Kauf von Phoenix-Artikeln im Wert von € 20,- ein exklusives Gratis-Geschenk – nur solange der Vorrat reicht!

FOTOS DER REISE

...ein Bild sagt mehr als tausend Worte. Ihre ausgewählten Fotos können Sie im Fotoshop einsehen. Besuchen Sie unser Foto-Team noch heute am letzten Tag der Reise!

FILM DER REISE

Letzte Chance... Bestellen Sie heute noch während der Öffnungszeiten den Film dieser Reise bei Julian auf Deck 2!

POSTKARTEN & PORTO

Bitte beachten Sie, dass der Erwerb von Postkarten und Porto nur noch bis heute um **18.00 Uhr** möglich ist. Der Versand erfolgt auf der nächsten Reise.

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	Mittagessen	Restaurant Vier Jahreszeiten / Deck 2 & Restaurant Artania / Deck 3 & Lido Buffet-Restaurant / Deck 8
15.30 - 16.30	Tee- und Kaffeestunde	Lido Buffet-Restaurant / Deck 8
15.30 - 16.30	Waffeln & Eiscreme	Kopernikus Bar / Deck 8
18.00 - 19.00	Spezialitäten-Menü	Pichler's / Deck 3 (nur mit Reservierung)
18.00 - 20.30	Gala-Abendessen	Restaurant Vier Jahreszeiten / Deck 2 & Restaurant Artania / Deck 3 & Lido Buffet-Restaurant / Deck 8
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 - 11.00	15.30 - 16.30	Deck 2	Tel. 2881
Phoenix Information	09.30 - 11.00	15.30 - 16.30	Deck 2	Tel. 2904
Gold-, Silber-Service	09.30 - 11.00	15.30 - 16.30	Deck 3	Tel. 3801
Kreuzfahrtberatung	09.30 - 11.00	15.30 - 16.30	Deck 3	Tel. 3818
CruiseVision Touren	12.00 - 12.30		Deck 2	(im Foyer)
Videoshop	12.00 - 12.30	20.00 - 20.30	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	16.00 - 17.00	Deck 1	
Notfall	24 Stunden			Tel. 2800

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

