

Sonnenaufgang: 05.07 Uhr
Sonnenuntergang: 22.50 Uhr

AKTUELLES

LEBENSMITTELUNVERTRÄGLICHKEITSTREFFEN

Treffen Sie heute um 09.00 Uhr unseren Küchenchef **I Made Sudarmika** und Maitre'D **Patrick Ramin** zu einem persönlichen Gespräch im Pichler's / Deck 3.

FLAGGEN AUF DEN NAMENSSCHILDERN

Spricht Ihr Kellner indonesisch oder tagalog (Sprache auf den Philippinen)? Möchten Sie Ihr Spanisch oder Niederländisch auffrischen? Die Flaggen auf den Namensschildern der Crew im Servicebereich verraten Ihnen, welcher Nationalität diese angehören. Ein paar Worte in den meist vertretenen Sprachen an Bord finden Sie im kostenfreien Bordportal unter „Dies & Das“. Natürlich können Sie das Servicepersonal auf Deutsch ansprechen!

BORDBÜCHER

Wenn Sie bereits im Besitz eines Bordbuches sind, können Sie dieses an der Phoenix Information / Deck 2 abgeben. Möchten Sie dieses schöne Erinnerungsbuch neu erwerben, ist dieses an der **Phoenix Information** / Deck 2 für € 6,- erhältlich.

„FILM DIESER REISE“

Ihr Videomanager Adriel dreht auf jeder Reise einen einzigartigen Film mit allen Highlights der Reise für Sie. **Bis zum 13.07. erhalten Sie 10 % Rabatt auf Ihren Reisefilm!**

TAGESPROGRAMM

Sonntag, 12. Juli 2026

Erholung auf See

VORMITTAGSPROGRAMM

- 08.30 **Fit in den Tag!** Frühsport mit Manuela im Fitnessraum / Deck 9.
- 09.00 Bordkino / Deck 3: Ihr **Bordpfarrer Peter Holzer** lädt alle Gäste zum Beginn dieser Reise zu einem **ökumenischen Gottesdienst** ein. Musikalische Begleitung durch Pianist **Christoph Wegener**.
- 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 **Sitzgymnastik!** Trainieren Sie im Sitzen mit Manuela in der Casablanca Bar / 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 **Shuffleboard!** Spielen Sie das beliebte Kreuzfahrerspiel mit JP auf Deck 5, achtern.
- 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 kaum mehr als 5 Millionen Menschen. Dank des Golfstroms ist Norwegen im Verhältnis zu Breitengrad recht „warm“. Daher wird uns besonders die Natur mit ihrer vielfältigen arktisch geprägten Flora und Fauna beeindrucken. **Uwe Noster** stimmt Sie auf dieses wundervolle, geschichtsträchtige Land ein. Dieser interessante Vortrag wird auch auf TV-Kanal 65 übertragen.
- 10.30 Kräftigen Sie Ihren Körper beim **Ganzkörpertraining** mit Manuela im Fitnessraum / Deck 9.
- 11.15 **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.
- 11.30 Bordkino / Deck 3: **Gesundheit & Lifestyle!**
Ein gesundes AUSSEN beginnt im gesunden INNEN - Ihre Gesundheits- & Lifestyleexpertin **Jeannette Anger** stellt sich Ihnen vor und lädt Sie zu ihrem ersten Vortrag ein.
- 11.30 **Fußball-WM-Quiz „Die Vorrunde“!** Unser WM-Experte Uwe stellt Ihnen interessante Quizfragen in der Casablanca Bar / Deck 3.



NACHMITTAGSPROGRAMM

- 14.00 **Kartenspieler-Treff!** Treffen Sie sich auf die ein oder andere Partie in der Bibliothek / Deck 3.
- 14.00 **Jakkolo!** Spielen Sie das bekannte holländische Brettspiel mit Uwe in der Casablanca Bar / Deck 3.
- 14.00 Training zur **Mobilisation & Stabilisation der Wirbelsäule** mit Manuela im Fitnessraum / Deck 9.
- 14.30 Atlantik Lounge / Deck 3: **Mit dem Smartphone auf Reisen!**
Flugmodus – WLAN – telefonieren im Ausland! Das Smartphone kann Fluch und Segen zugleich sein. Ihr Kommunikationstrainer **Nicolas Nolte** gibt Ihnen Tipps zu Kostenfallen und WhatsApp und wie Sie Ihr Smartphone auf dieser Reise nutzen können!
- 15.00 Harry's Bar / Deck 3: **Ärzte-Treffen!** Unser Schiffsarzt **Dr. Matthias Andrae** lädt alle Ärztekolleginnen und -kollegen zum gegenseitigen Kennenlernen ein.
- 15.00 **Alleinreisenden-Treff** in der Casablanca Bar / Deck 3! Stoßen Sie mit Kiona vom Phoenix-Team auf den Beginn einer tollen Kreuzfahrt an und lernen Sie Ihre Mitreisenden kennen.
- 15.00 **Einführung in die Benutzung der Fitnessgeräte!** Manuela erklärt Ihnen die richtige Bedienung der Fitnessgeräte im Fitnessraum / Deck 9.
- 15.00 **Dart 301!** Lassen Sie die Pfeile fliegen mit Uwe auf Deck 5, achten.
- 16.00 **Boccia!** Treffen Sie sich mit Uwe für eine Runde Soft-Boccia in der Pazifik Lounge / Deck 9.
- 16.00 **Willkommens-Bingo** mit Kiona & Kristin in der Casablanca Bar / Deck 3.
Eine Karte kostet € 5,-. Bitte bringen Sie Bargeld (kleine Scheine) mit.

* * * GALA-ABEND AN BORD VON MS ARTANIA * * *

17.00 für alle Gäste von **Deck 2, Deck 5** und **Deck 6**

18.50 für alle Gäste von **Deck 4, Deck 7** und **Deck 8**

Foto mit Ihrem Kapitän Alex Zinkovskyi und Kreuzfahrtdirektor Klaus Gruschka!

- ♦ Wenn Sie ein **Foto mit Ihrem Kapitän und Kreuzfahrtdirektor** anfertigen lassen möchten, kommen Sie bitte in Harry's Bar / Deck 3, Backbordseite zum Fotoshop (in Fahrtrichtung links).
- ♦ Wünschen Sie **kein Foto** mit Ihrem Kapitän und Kreuzfahrtdirektor, dann nutzen Sie bitte den Steuerbord-Eingang durch die Bibliothek zur Atlantik Show-Lounge (in Fahrtrichtung rechts).

Anschließend um ca. 17.30 Uhr bzw. ca. 19.15 Uhr in der Atlantik Lounge / Deck 3

Begrüßungs-Cocktail!

**Ihr Kapitän und seine Offiziere sowie Ihr Kreuzfahrtdirektor
und das Phoenix-Team stellen sich Ihnen vor.**



Im Anschluss an den jeweiligen Cocktail erwartet Sie das **Gala-Abendessen** in den Restaurants.



TAGESCOCKTAILS

Aperol Sour (alkoholisch)
zum Preis von nur € 4,70
(Aperol, Orangen-, Zitronensaft)

Get up! (alkoholfrei)
zum Preis von nur € 3,70
(Tonic, Ananas-, Zitronen-,
Orangensaft, Erdbeersirup)

DIGESTIF

Ron Zacapa für € 6,50

LATE-NIGHT-SNACK

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

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: **Orientierungsfilm**

Kanal 6: **Spielfilm**

Kanal 7: **Verrückt nach Meer**

Kanal 8: **Internetbenutzung &
Ausflugsabwicklung**

Kanal 9: **Film dieser Reise**

Ab Kanal 11: **Deutsche**

TV-Programme (empfangsabhängig)

Kanal 63: **Foto Slide Show**

WO IST DIE PHOENIX FLOTTE?

MS Amadea: Scrabster /
Schottland / Großbritannien

MS Amera: Aberdeen /
Schottland / Großbritannien

MS Deutschland
Auf See, Kurs Kiel

20.00-23.00 Harry's Bar / Deck 3: **Internationale Popmusik**
Christoph Wegener unterhält Sie live am Piano.

20.00-23.00 Casablanca Bar / Deck 3: **„Bossa-Nova und Karibik-Flair“**
Live-Musik vom Jazz Duo Gregor Kilian & Jan Carstensen!

21.00-00.00 Pazifik Lounge / Deck 9:
Ihre **Falkenhagen Band** unterhält Sie mit Musik aus aller Welt.

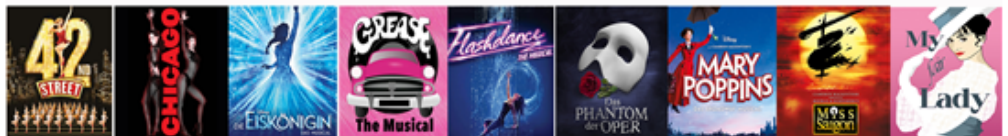
21.15 Atlantik Lounge / Deck 3:



Musical Palast

Erleben Sie heute Abend ein Musical Feuerwerk der
Extraklasse! Mehr als 70 Jahre Musikgeschichte mit
26 unvergesslichen Melodien aus 26 Musical Welterfolgen.
Stimmgewaltige Balladen, mitreißende Tanzszenen und
atemberaubende Akrobatik machen diesen Abend zu
einem unvergesslichen Muss Ihrer Kreuzfahrt.

Präsentiert von den Damen Ihres Artania Showensembles.



Diese Show wird auch auf TV-Kanal 65 übertragen.

Wir empfehlen Ihnen zur Show den Cocktail **„Elderflower Kiss“** für € 5,90.

INTERNET- / SATELLITENEMPfang

Sie können sich kostenlos in unserem Artania-WLAN anmelden,
um das **Bordportal** zu nutzen. Zudem haben Sie die Möglichkeit,
über unser WLAN einen **kostenpflichtigen Internetzugang** zu erwerben.
Achten Sie in diesem Fall jedoch auf die korrekten Einstellungen Ihres
Mobiltelefons, da Hintergrundaktionen wie Updates oder Cloud-Dienste
Ihr gekauftes Datenvolumen schnell aufbrauchen können. Wir empfehlen
daher dringend, den **Datensparmodus** zu aktivieren und mögliche **Cloud-
Dienste** für die Dauer der Reise zu deaktivieren. Detaillierte Informationen
zum richtigen Umgang mit dem Smartphone an Bord und auf See, erhalten
Sie in der **Sendung „Internetbenutzung“ auf TV-Kanal 8!** Dort wird Schritt
für Schritt erklärt wann Sie welche Einstellungen nutzen sollten! Oder Sie
besuchen den **heutigen Vortrag** zu diesem Thema um **14.30 Uhr** in der
Atlantik Lounge / Deck 3.

„FOTOBUCH DIESER REISE“

Freuen Sie sich auf das Fotobuch mit tollen Impressionen!
Bis zum **14.07. erhalten Sie 10% Rabatt auf die Bestellung.**

BEKLEIDUNGSEMPFEHLUNG FÜR DEN GALAABEND

elegante, festliche
Abendgarderobe

ARTANIA SPA / DECK 9

Gala-Frisur!

Nevena und Nikhil im Artania-Friseursalon beraten Sie gerne über einen neuen Look, eine Hochsteckfrisur oder eine Auffrischung. Möchte der Herr vielleicht seinen Bart stutzen lassen? Zeit und Preis hängen von der jeweiligen Dienstleistung ab.

BOUTIQUE / DECK 3

Bei uns finden Sie von der praktischen Bordhandtasche von Kurt Kölln über Zahnpasta, Taschentücher, Textilien, Parfüm und Kosmetik bis hin zu einer neuen Uhr alles was das Herz begehrt! Lernen Sie unser vielseitiges Sortiment kennen. Laura, Nicoleta, Chiara und Aiganysh freuen sich auf Sie!

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. Sollten Sie den heutigen Termin nicht wahrnehmen können, werden in den kommenden Tagen weitere Termine angeboten.

RESTAURANT-EINLASSZEITEN

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 leckeres Rührei mit Shrimps!	
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	Restaurant Vier Jahreszeiten / Deck 2 & Harry's Bar / Deck 3
18.00 - 20.30	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 - 12.30	15.30 - 16.30	Deck 2	Tel. 2881
Phoenix Information	09.30 - 12.30	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 - 12.30	15.30 - 16.30	Deck 3	Tel. 3818
Cross Bike Touren	09.30 - 10.00	15.30 - 16.30	Deck 2 (im Foyer)	
Videoshop	09.30 - 10.00	15.30 - 16.30	Deck 2 (im Foyer)	
Fotoshop	09.00 - 12.00	21.00 - 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!

