

Sonnenaufgang: 05.48 Uhr
Sonnenuntergang: 21.24 Uhr

AKTUELLES

AUSFLÜGE GREENCASTLE

Die geplanten Ausflüge in Greencastle werden automatisch kostenlos storniert. Sie brauchen die Tickets **nicht** zurückgeben!

RESERVIERUNGEN FÜR DAS RESTAURANT PICHLER'S

Heute von 09.30-10.00 Uhr können Sie im **Pichler's/Deck 3** eine **Reservierung** für das neue Spezialitäten-Menü vornehmen (kostenfrei, begrenzte Teilnehmerzahl). Getränke sind nicht inklusive und wir empfehlen elegante Kleidung.

SPORTPROGRAMME

Bitte beachten Sie, dass alle Sportprogramme am Pool / Deck 9 wetterabhängig sind und bei schlechtem Wetter nicht ausfallen, sondern in den Fitnessraum / Deck 9 verlegt werden.

DAS ARTANIA FERNGLAS

haben Sie alles bestens im Blick mit dem Artania Fernglas mit 10 x Vergrößerung! Diese sind für € 34,90 an der Phoenix Information / Deck 2 erhältlich. Die Ferngläser bieten ein schnelles Scharfstellen und kompaktes Handling, sie sind platzsparend zusammenfaltbar und für Brillenträger geeignet. Eine Gürteltasche ist inklusive!



TAGESPROGRAMM

Mittwoch, 5. August 2026

Erholung auf See

VORMITTAGSPROGRAMM

- 08.15 Bringen Sie Kreislauf und Körper in Schwung und starten Sie „**fit in den Tag**“ beim Ganzkörpertraining mit Caro am Pool / Deck 9.
- 09.00 Trainieren Sie mit dem **Theraband**! Caro zeigt Ihnen schonende Übungen für den ganzen Körper im Fitnessraum / Deck 9.
- 09.15 Bordkino / Deck 3: Ihr **Bordpfarrer Ulrich Tietze** lädt alle Gäste zu einer **ökumenischen Morgenandacht** ein.
- 09.30 **Flaggen dieser Welt**! Erraten Sie mit Uwe die Flaggen aus aller Welt in der Casablanca Bar / Deck 3. Bitte bringen Sie einen Stift mit.
- 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.
- 10.05 Atlantik Lounge / Deck 3:
Auf Schritt und Tritt Marine-Geschichte: Portsmouth!
Bereits im 12. Jahrhundert war Portsmouth ein wichtiger Hafen – von Richard Löwenherz gegründet. Seitdem dreht sich in Portsmouth fast alles um berühmte Schiffe, um Schlachten und spektakuläre Hafenanlagen. Markenzeichen der Stadt ist der Spinnaker Tower, 2005 eröffnet. Was man alles sehen und erleben kann – zwischen den Historic Dockyards und dem charmanten Stadtteil Southsea zeigt dieser Vortrag. Dieser interessante Vortrag von **Petra Clamer** 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.
- 10.15 **Shuffleboard!** Spielen Sie das beliebte Kreuzfahrerspiel mit Uwe auf Deck 5, achten (wetterabhängig).
- 10.30 **Walk a Mile!** Trainieren Sie Ihre Ausdauer beim schnellen Gehen mit Caro. Los geht es an der Phoenix Bar / Deck 4.
- 10.30 **Kids & Teens - Baumeister gesucht!** Heute entstehen aus einfachen Eisstäbchen fantasievolle Riesenräder und Flöße. Jenny freut sich auf euch im Pichler's / Deck 3.
- 11.15 **Jakkolo!** Spielen Sie das beliebte holländische Brettspiel mit Uwe in der Casablanca Bar / Deck 3.
- 11.15 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.



NACHMITTAGSPROGRAMM

- 14.00 **Kartenspieler-Treff!** Treffen Sie sich auf die ein oder andere Partie in der Bibliothek / Deck 3.
- 14.30 **Kids & Teens - Backstage Führung!**
Matthias erwartet euch an der Rezeption / Deck 2. Werft einen Blick hinter die Kulissen unseres Theaters und der Atlantik Show-Lounge. Erfahrt Details zu Bühnenbild, Requisiten, Kostümen, Garderobe, Make-Up, und zu allem, was zum echten Theater-Betrieb dazu gehört.
- 14.30 Trainieren Sie mit Aussicht bei der **Reling-Gymnastik** mit Caro am Pool / Deck 9.
- 14.30 **Darts XXL 501!** Lassen Sie die Pfeile fliegen mit Uwe auf Deck 5, achten.
- 15.00 **Bingo Spezial** mit Kiona & JP in der Casablanca Bar / Deck 3!
Heute erhalten Sie 4 Karten zum Preis von 3. Bitte bringen Sie Bargeld (kleine Scheine) mit.
- 15.30 **Dance Fitness!** Wir „tanzen uns fit“ und fördern damit ganz nebenbei Beweglichkeit, Koordination und Ausdauer. Caro macht es vor, Sie tanzen mit. Das Wichtigste bei diesem Kurs: der Spaß an der Bewegung! Treffpunkt ist am Pool / Deck 9!
- 16.30 **Stretch & Relax!** Fördern Sie Ihre Beweglichkeit und beugen Sie Verspannungen vor. Caro zeigt Ihnen Dehn- und Entspannungsübungen am Pool / Deck 9.
- 16.30 **Pokern - Mathematik oder Glücksspiel?** Spielen Sie das interessante Kartenspiel (Version Texas Hold'em) mit Uwe in der Casablanca Bar / Deck 3.
- 16.45 Atlantik Show Lounge / Deck 3: **„Verrückt nach Meer“ Plauderstunde**
Was Sie schon immer über „Verrückt nach Meer“ wissen wollten!
Anekdoten und Hintergrundinformationen rund um die beliebte ARD Fernsehserie - mit Kiona & Überraschungsgästen.

PRORAMM AM ABEND

- 20.00-23.00 Harry's Bar / Deck 3: **„Walzerträume“**
Christoph Wegener unterhält Sie live am Piano.
- 20.00-23.00 Casablanca Bar / Deck 3: Genießen Sie den Abend bei Live-Musik von unserem Piano-Entertainer **Bob Style!**
Von 21.00-22.00 Uhr: **Rock'n'Roll & Oldie Special!**
Dieses Programm steht ganz im Zeichen von Cadillac und Pettycoat. Von Great Balls Of Fire bis Johnny B. Goode ist hier für jeden Fan der Fünfziger und Sechziger etwas dabei!
- 21.00-00.00 Pazifik Lounge / Deck 9:
Ihre **Falkenhagen Band** unterhält Sie mit Musik aus aller Welt.



TAGESCOCKTAILS

Swimming Pool (alkoholisch)
zum Preis von nur € 4,70
(Smirnoff Vodka, Bacardi, Blue
Curacao, Kokossirup, Sahne,
Ananassaft)

American Caipirinha (alkoholfrei)
zum Preis von nur € 3,70
(Apfel-, Limettensaft, Soda)

DIGESTIF

Baileys für € 3,50

LATE-NIGHT-SNACK

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

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: **Spielfilm**

Kanal 7: **Verrückt nach Meer**

Kanal 8: **Sondersendung**

Kanal 9: **Film dieser Reise**

Ab Kanal 11: **Deutsche**

TV-Programme (empfangsabhängig)

Kanal 63: **Foto Slide Show**

WO IST DIE PHOENIX FLOTTE?

MS Amadea
Ilulissat / Grönland

MS Amara
Tallinn / Estland

MS Deutschland
Ísafjörður / Island

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 „**Velvet Allegro**“ für € 5,90.

DIE KOBOLDE SIND LOS! In Fort William haben sich 15 Kobolde
an Bord geschlichen. Helfen Sie uns alle zu finden! Holen Sie
sich Ihre Kobold-Entdecker-Karte an der Phoenix Information /
Deck 2 ab und tragen Sie den Ort an dem Sie Kobolde gefunden
haben dort ein. Bitte lassen Sie die Kobolde hängen, sodass alle
Gäste an der Suche teilnehmen können. Ihre ausgefüllte Karte können Sie
bis heute, 18.00 Uhr, in den Briefkasten an der Phoenix Information ein-
werfen. Von den Gästen, die alle Kobolde gefunden haben, wird ein
Gewinner gelost - dieser erhält eine kleine Überraschung auf die Kabine.

KREDITKARTEN- / EC-KARTENREGISTRIERUNG

Die Abrechnung der Bordkonten erfolgt durch unseren langjährigen Part-
ner **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 hier an Bord registrieren
lassen, zahlen die Schiffsrechnung am letzten Abend bitte **bar**.

DIE SEEKARTE DIESER REISE

**Möchten Sie ein ganz besonderes nautisches Souvenir mit nach Hause
nehmen?** Im Rezeptionsbereich ist die von der Besatzung künstlerisch
verschönerte 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.

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

Hot Stone Massage!

Massagetechniken mit heißen Steinen sind sowohl im asiatischen wie im pazifischen und amerikanischen Raum seit Urzeiten bekannt und aufgrund ihrer beruhigenden Wirkung geschätzt. Die warmen Basaltsteine werden gezielt auf die Energiepunkte des Körpers gelegt, entspannen so die gesamte Muskulatur und schenken dem Geist Ruhe und Klarheit. 50 Min. für € 79,- oder 80 Min. für € 95,-.

BOUTIQUE / DECK 3

Erleben Sie zeitlose Eleganz und technische Raffinesse mit den hochwertigen Uhren von **Maurice Lacroix** und **Nomos Glashütte**. Während Maurice Lacroix mit markantem Design und Schweizer Uhrmacherkunst begeistert, überzeugt Nomos durch minimalistischen Bauhaus-Stil und präzise Manufakturwerke aus Deutschland. Zwei Marken – zwei Stilwelten – eine gemeinsame Leidenschaft für höchste Qualität und stilvolles Zeitgefühl.

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	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 erholsamen Tag auf See!

