

Sonnenaufgang: 06.15 Uhr
Sonnenuntergang: 20.50 Uhr

AKTUELLES

SPEZIAL-LUNCHBOX FÜR PORTLAND (09.08.)

Wenn Sie in Portland den Ausflug „**Stonehenge und Salisbury**“ Nr. 1663 gebucht haben, haben Sie am Ausflugs- tag die Möglichkeit, Ihre inkludierte Lunchbox individuell zusammenzustellen. Sofern Sie allerdings wegen Unverträglichkeit / Allergie eine spezielle Lunchbox benötigen, so melden Sie sich bitte bis spätestens heute Mittag 12.30 Uhr an der Rezeption / Deck 2.

TEFRA-SERVICE / ABREISE IN HAMBURG

Wenn Sie Ihr Gepäck für € 49,90 pro Gepäckstück mit TEFRA ab Hamburg nach Hause senden möchten, können Sie dies noch bis **heute, 18.00 Uhr** am Bordreisebüro / Deck 2 anmelden. Auch Gäste, die den TEFRA-Service bereits von Zuhause aus gebucht haben, werden gebeten, sich zu den Öffnungszeiten am Bordreisebüro zu melden. Sie erhalten dort gegen Abgabe Ihrer **Zoll-erklärung** die entsprechenden **Banderolen** zur Kennzeichnung Ihres TEFRA-Gepäcks. Bitte beachten Sie unbedingt, dass sich im TEFRA-Gepäck keine zu verzollenden Gegenstände befinden dürfen - falls doch, kann es dazu führen, dass Ihr Koffer nicht von TEFRA transportiert wird!

TAGESPROGRAMM

Samstag, 8. 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 **Stretch & Relax!** Fördern Sie Ihre Beweglichkeit und beugen Sie Verspannungen vor. Caro zeigt Ihnen Dehn- und Entspannungsübungen am Pool / Deck 9.
- 09.15 Bordkino / Deck 3: Ihr **Bordpfarrer Ulrich Tietze** lädt alle Gäste zu einer **ökumenischen Morgenandacht** 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 „**Crazy**“-**Boccia!** Treffen Sie sich mit Uwe für eine Runde Soft-Boccia in der Pazifik Lounge / Deck 9.
- 10.05 Atlantik Lounge / Deck 3: **Die Nordsee – das unbeständige Meer!** Ohne die Nordsee könnten wir unsere schöne Seereise gar nicht machen. Doch was wissen wir über dieses Meer? Über seine Entstehung, seinen typischen Charakter und seine mögliche Zukunft? Vor noch nicht allzu langer Zeit war die Nordsee zum Beispiel noch paradiesisches Festland. Unfassbar schöne Landschaften sind mittlerweile unter Wasser begraben. Dieser Vortrag widmet sich ihrer Einzigartigkeit zwischen Gestern, Heute und Morgen. 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.
- 10.05 „**Crazy**“-**Shuffleboard!** Spielen Sie das beliebte Kreuzfahrerspiel mit Uwe auf Deck 5, achtern.
- 10.15 **Kids & Teens** treffen sich mit Kreuzfahrtdirektor Klaus Gruschka im vorderen Treppenhaus (A) auf Deck 8. Er besucht mit euch einen Bereich wo man sonst nicht so einfach hinkommt...
- 10.30 Stärken Sie Kraft und Koordination beim **Kurzhantel-Training** mit Caro im Fitnessraum / Deck 9.
- 11.00 „**Crazy**“ - **Darts 301!** Lassen Sie die Pfeile fliegen mit Uwe auf Deck 5, achtern.

11.15 **„Ab in den Tresor“ - Was nervt wird weggeschlossen!**
Endlich eine Lösung für quälende, immer wiederkehrende Gedanken, Gefühle und unschöne Situationen. Lernen Sie diesen einfachen Trick bei Kiona im Bordkino / Deck 3. Außerdem öffnen wir unser eigenes, privates Schmuckkästchen. (Dieser Vortrag findet einmalig statt)

12.30-14.00 Kopernikus Bar / Deck 8 (wetterabhängig):
„Curry Wurst & Fritten!“
Küchenchef I Made und sein Team haben heute für Sie leckere, klassische **Curry Wurst** in drei verschiedenen Schärfe zubereitet!
Passend dazu gibt es **Pommes** und verschiedene **Salate**.
Genießen Sie dazu ein **lokales Bier** oder **verschiedene Weinsorten!**

NACHMITTAGSPROGRAMM

14.00 **Kartenspieler-Treff!** Treffen Sie sich auf die ein oder andere Partie in der Bibliothek / Deck 3.

14.00 **Stadt, Land & Phoenix** mit Uwe in der Casablanca Bar / Deck 3. Bitte bringen Sie einen Stift mit.

14.30 **Walk a Mile!** Trainieren Sie Ihre Ausdauer beim schnellen Gehen mit Caro.
Los geht es an der Phoenix Bar / Deck 4.

14.45 **Jakkolo!** Spielen Sie das bekannte holländische Brettspiel mit Uwe in der Casablanca Bar / Deck 3.

15.00 **Kids & Teens Schiffs-Rallye!** Wie gut kennt ihr die Artania mittlerweile?
Alle Kids & Teens treffen sich mit Jenny vor dem Restaurant Vier Jahreszeiten / Deck 2. Von hier aus geht es alleine oder im Team übers ganze Schiff, um Fragen rund um die Artania und das Leben an Bord beantworten zu können! Viel Glück!

15.00 **Stressabbau & Blockaden lösen!** Erlernen Sie eine einfache Massage im Sitzen bei Kiona im Bordkino / Deck 3.

15.30 **Line Dance (Teil 3)!** Wir wiederholen die Choreografien und ergänzen das Gelernte um neue Schritte. Treffpunkt ist mit Caro am Pool / Deck 9 (bei schlechtem Wetter Pazifik Lounge / 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 Kiona & JP in der Casablanca Bar / Deck 3!
Heute erhalten Sie 4 Karten zum Preis von 3. Bitte bringen Sie Bargeld (kleine Scheine) mit.

16.30 Trainieren Sie mit Aussicht bei der **Reling-Gymnastik** mit Caro am Pool / Deck 9.

17.15 **Pokern – Mathematik oder Glücksspiel?** Spielen Sie das interessante Kartenspiel (Version Texas Hold'em) mit Uwe in der Casablanca Bar / Deck 3.

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 die schriftliche Anleitung)



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

Morand Williamine für € 7,50

LATE-NIGHT-SNACK

Heute gibt es in Harry's Bar /
Deck 3 von 22.30 - 23.30 Uhr
leckere **Asia Snacks**!

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: **Best of Phoenix**

Kanal 9: **Film dieser Reise**

Ab Kanal 11: **Deutsche
TV-Programme** (empfangsabhängig)

Kanal 63: **Foto Slide Show**

WO IST DIE PHOENIX FLOTTE?

MS Amadea: Auf See, Kurs
Narsaq / Grönland

MS Amara
Stockholm / Schweden

MS Deutschland: Auf See,
Kurs Stavanger / Norwegen

PRORAMM AM ABEND

18.00-20.30 In allen Restaurants erwartet Sie heute Abend ein besonderes
Asiatisches Köche-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!

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

20.00-21.00 Casablanca Bar / Deck 3:
+22.00-23.00 Piano-Entertainer **Bob Style** unterhält Sie am Piano!

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

21.00 Casablanca Bar / Deck 3: **für alle Gäste von Deck 4, 7 & 8**



21.15 Atlantik Lounge / Deck 3: **für alle Gäste von Deck 2, 5 & 6**



Diese Show wird auch auf TV Kanal 65 übertragen.

Zur Show empfehlen wir den Lieblings-Cocktail
der Crew „**Piña Colada**“ für € 5,90.

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

Meerestiefenanwendung: Pflege mit Cold Cream Marine

Wir haben die Antwort nach der sich Ihre sensible Haut sehnt. Mit dieser beruhigenden Anwendung für trockene oder empfindliche Haut fühlen Sie sich wie neu. 45 Min. für € 75,- oder 75 Min. für € 95,-

BOUTIQUE / DECK 3

Lagerverkauf! Heute räumen wir unsere Lager für Sie. Wir haben ausgewählte Accessoires, Schmuckstücke, Parfüms und Kosmetikartikel im Preis stark gesenkt. Besuchen Sie uns heute in der Boutique und erhalten Sie auf ausgewählte Artikel bis zu 50% Rabatt!

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.

RESTAURANT-EINLASSEZEITEN

06.30 - 08.00	Kaffeestation	Phoenix Bar / Deck 4
07.00 - 07.30	Early Bird	Pazifik Lounge / Deck 9
	Bestellen Sie heute auf Wunsch leckeres „ Ham & Eggs “! (Gegrillter Schinken, weiße Bohnen, Spiegelei, gebratene Kartoffel)	
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	Currywurst & Fritten	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 Kaffeestunde	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)
22.30 - 23.30	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	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 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!

