

Sonnenaufgang: 07.39 Uhr
Sonnenuntergang: 19.17 Uhr

AKTUELLES

RESERVIERUNGEN 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.

KREDITKARTEN- / EC-KARTENREGISTRIERUNG

Die Abrechnung der Bordkonten erfolgt durch unseren langjährigen Partner **sea chefs** (Hotelmanagement). Möchten Sie Ihre Bordrechnung am Ende dieser Reise mit **Kreditkarte bzw. deutscher Girocard/EC-Karte** bezahlen, so können Sie diese im **Laufe der Reise** an der Rezeption registrieren lassen. **Wir bitten Sie, zur Kartenregistrierung folgende Einteilung zu beachten:**

04. Oktober: Alle Gäste von Deck 6 und 5

06. Oktober: Alle Gäste von Deck 4 und 2

GOLD- UND SILBER-SERVICE EMPFANG

Heute (04.10.) findet um 17.15 Uhr in der Atlantik Lounge eine Veranstaltung nur für geladene Gäste (Gäste mit Gold & Silber Service) statt.

ABHOLUNG BORDBÜCHER

Alle Bordbücher, welche bis einschließlich 02.10. abgegeben wurden, sind nun wieder zur Abholung bereit an der Phoenix Information / Deck 2.

TAGESPROGRAMM

Sonntag, 04. Oktober 2026

Erholung auf See - Erntedankfest -

VORMITTAGSPROGRAMM

- 08.30 **Frühsport!** Katrin zeigt Ihnen sanfte Übungen, mit denen Sie frisch und fröhlich in den Tag starten. Treffpunkt ist am Pool / Deck 9.
- 09.00 Bordkino / Deck 3: Ihr **Bordpfarrer Udo Dreyer** lädt alle Gäste zu einem **ökumenischen Erntedank-Gottesdienst** ein.
Musikalische Begleitung am Piano: **Dietmar Schlabertz**
- 09.30 **Wie atme ich richtig?** Lernen Sie einfache, gezielte Atem- und Entspannungsübungen an frischer Luft. Positionen, die Ihre gesamte Lunge belüften, Ihr Lungenvolumen erweitern und den Stress eliminieren. Treffpunkt mit Kiona ist am Pool / Deck 9.
- 09.30 **Boccia!** Treffen Sie sich mit Melanie für eine Runde Soft-Boccia in der Pazifik Lounge / Deck 9.
- 09.30 **Bauch Express.** Intensives Bauchmuskeltraining in Intervallform. Katrin wartet im Fitnessraum / Deck 9 auf Sie.
- 10.05 Atlantik Lounge / Deck 3: „**Europas erster Nationalstaat und Exportmeister**“ - Heimat berühmter Schiffbauer, Seefahrer und Entdecker. Lissabon, die weiße Atlantikmetropole am Tejo, ist im 16. Jh. reichste Handelsstadt Europas. Das Königreich Portugal besaß damals Kolonien in Afrika, Südamerika, Indien und China. Heute ist die beliebte und belebte Altstadt mit ihren historischen Straßenbahnen UNESCO Weltkulturerbe. Dieser interessante Vortrag Ihrer **Lektorin Katharina Bahlcke** 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 Melanie auf Deck 5, achtern.
- 10.45 **Entspannt in die Mittagspause!** Tun Sie etwas Gutes für Ihren Schulter- & Nackenbereich. Eine Körperregion, die oft zu Verspannungen neigt. Katrin freut sich auf Sie in der Kopernikus Bar / Deck 8.
- 11.15 **Hanteltraining!** Mit einfachen Hantelübungen stärken Sie Ihren Körper und sorgen für neue Energie. Tobi erwartet Sie im Fitnessraum / Deck 9.
- 11.15 **Darts 301!** Lassen Sie die Pfeile fliegen mit Melanie auf Deck 5, achtern.
- 11.30 **Lach-Club!** Lachen ist gesund! Wir erzählen uns lustige Geschichten, Anekdoten und Witze - mit Kiona in der Casablanca Bar / Deck 3.



11.30 Bordkino / Deck 3: „**Auf Kurs zu dir – Wer sind Sie hinter Ihren Rollen?**“
Robby Lange lädt dazu ein, den eigenen Lebensweg und prägende Erfahrungen zu betrachten – und zu entdecken, wer man jenseits von Aufgaben, Rollen und Funktionen ist. Persönliche Impulse und Übungen schaffen Raum für neue Perspektiven auf die eigene Person.

12.15 Freuen Sie sich auf ein geselliges **Aperitif-Spiel** mit Tobi 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 Finaler Tag des **Skat-Turniers** (Tag 2/2) mit Moritz im Pichler's / Deck 3!

14.30 Bordkino / Deck 3: **Die Bedeutung der sieben Chakren**
Über die Energiezentren des Körpers, die Chakren, haben Sie die Möglichkeit, auf Ihr Wohlbefinden einzuwirken. Erleben Sie mit Chai Min Werner in der Meditation ihre unterschiedlichen Qualitäten.

15.00 **Walk a mile!** Drehen Sie ein paar Runden an der frischen Seeluft rund um das Promenadendeck. Katrin erwartet Sie an der Phoenix Bar / Deck 4.

15.00 **Abwehrkräfte stärken durch Qi Gong.** Effektive leichte Übungen im Stehen, um unser Immunsystem zu kräftigen. Kiona erwartet Sie am Pool / Deck 9.

15.00 **Jakkolo!** Spielen Sie das holländische Brettspiel mit Melanie & Tobi in der Casablanca Bar / Deck 3.

15.30-16.30 Restaurant Vier Jahreszeiten / Deck 2 und Harry's Bar / Deck 3:

„Café Tropicana!“

Unser Pâtisserie-Team hat für Sie heute tropische Süßspeisen und Kuchen zubereitet -

Tropicalcremetorte mit Limettenbaiser, Mangotorte mit Granatapfelgelee, Caipirinha Tiramisu, gebackene Bananen mit Vanillesauce und vieles mehr...

Genießen Sie dazu einen „**Caribbean Coffee**“ für € 3,90 - auf Wunsch mit einem Schuss Baileys für € 4,90.

16.00 Bordkino / Deck 3: **Entdecken & Erleben - Ihre Fahrrad-Tour!**
Ole präsentiert Ihnen die Cruise Vision Ausflüge für die Häfen ab Cartagena bis Ende der Reise und steht Ihnen bei Fragen gern zur Verfügung.

16.00 **Yoga für Anfänger!** Bringen Sie Körper, Geist und Seele in Einklang. Katrin erwartet Sie im Fitnessraum / Deck 9.

16.00 **Bingo Spezial** mit Kiona & Melanie in der Casablanca Bar / Deck 3!
Heute erhalten Sie 4 Karten zum Preis von 3. Bitte bringen Sie Bargeld (kleine Scheine) mit.

17.00 Auch im **Sitzen** kann man sehr gut trainieren. Katrin zeigt Ihnen die passenden Übungen im Kino / Deck 3.

17.15 **Stadt Land Phoenix** mit Melanie in der Casablanca Bar / Deck 3. Bitte bringen Sie einen Stift mit.

17.30 **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.



TAGESCOCKTAILS

Seabreeze (alkoholisch)
zum Preis von nur € 4,70
(Smirnoff Vodka, Grapefruit-,
Preiselbeersaft)

Arielle (alkoholfrei)
zum Preis von nur € 3,70
(Maracujasaft, Mandelsirup)

DIGESTIF

Grand Manier für € 3,50

LATE-NIGHT-SNACK

Heute gibt es in Harry's Bar /
Deck 3 von 22.00 - 23.00 Uhr
Mini Pulled Pork Burger!

FERNSEHEN

Informationen zum Kinoprogramm sowie zu den fortlaufenden 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**

PROGRAMM AM ABEND

- 20.00-23.00 Harry's Bar / Deck 3:
Dietmar Schlabertz unterhält Sie live am Piano.
- 20.00-23.00 Casablanca Bar / Deck 3:
Genießen Sie den Abend bei Live-Musik von Ihrer **Artania Show-Band!**
- 21.00-00.00 Pazifik Lounge / Deck 9:
Ihre **Spirit Band** unterhält Sie mit Musik aus aller Welt.
- 21.15 Atlantik Lounge / Deck 3:



Postcards
Musikalische Liebesgrüße aus aller Welt

Schwungvoll, kurzweilig und mitreißend präsentiert von
den Sängerinnen und Sängern Ihres Artania Showensembles!

Erleben Sie moderne und klassische internationale Hits,
authentische Choreografien und stimmungsgewaltige Vielseitigkeit!

Genießen Sie malerische und kreative Impressionen aus
aller Welt bei diesem multimedialem, einzigartigem Showevent.

Diese Show wird auch auf TV-Kanal 65 übertragen.
Wir empfehlen Ihnen zur Show den Cocktail „**Love Letter**“ für € 5,90.

WO IST DIE PHOENIX FLOTTE?

MS Amadea
Funchal / Madeira / Portugal

MS Amara: Auf See, Kurs
Vigo / Spanien

FOTOSHOP

Ein neue Art die Reise in Bildern zu genießen - eine **Fotosammlung** mit den schönsten Bildern der Reise als Fotorückblick für zu Hause. Eine Vorschau dieser digitalen Fotosammlung präsentiert Ihnen unser Fototeam auf TV-Kanal 63 im Bordfernsehen.

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

Original Frigi-Thalgo Wickel

Für leichte Beine werden kühle Wickel mit einer Algen-Kampfer Menthol-Lösung getränkt. Sie festigen das Bindegewebe, lassen Ihre Silhouette definierter erscheinen und vitalisieren müde und schwere Beine.

45 Min. für € 59,-

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 Bordboutique und bekommen Sie auf ausgewählte Artikel bis zu 50% Rabatt!

REISE-FLÜSSIGKEITS-SET

Praktisch unterwegs: Mit dem Phoenix Reise-Flüssigkeits-Set haben Sie Ihre Pflege- und Kosmetikprodukte auch auf Reisen stets griffbereit. Die handlichen Behälter lassen sich einfach befüllen und platzsparend im Reisegepäck verstauen. Das praktische Set können Sie während der Öffnungszeiten an der Phoenix Information / Deck 2 für € 5,- erwerben.

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 „Café Tropicana“	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 - 10.30	15.30 - 16.30	Deck 3 Tel. 3801
Kreuzfahrtberatung	09.30 - 12.30	16.30 - 18.00	Deck 3 Tel. 3818
Cruise Vision 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!

