

**Sonnenaufgang:** 07.22 Uhr

**Sonnenuntergang:** 18.59 Uhr

## AKTUELLES

### „MAGIC BAG“

Lassen Sie Ihre Wäsche waschen und schrankfertig bügeln. Füllen Sie einen Wäschebeutel, den Sie auf Ihrer Kabine vorfinden, und bezahlen Sie nur **€ 30,-**. Einfach den Wäschebeutel und die ausgefüllte Wäscheliste auf das Bett legen und Ihr Kabinensteward kümmert sich um alles Weitere. Die Rücklieferung erfolgt innerhalb von **48 Stunden**. **Dieses Angebot ist nur heute (13.10.) gültig.**

### PHOENIX BUSABREISE

Wenn Sie mit ab Bremerhaven mit einem über Phoenix gebuchten Bus abreisen und **mehr als zwei Koffer p. P.** mitnehmen, bitten wir Sie, dies am Bordreisebüro anzumelden.

### TEFRA-SERVICE / ABREISE IN BREMERHAVEN

Wenn Sie Ihr Gepäck für € 49,90 pro Gepäckstück mit TEFRA ab Bremerhaven 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 in Deutschland 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!

# TAGESPROGRAMM

## Sonntag, 13. Oktober 2024

### Auf See

## VORMITTAGSPROGRAMM

- 08.30 **Fit in den Tag!** Bringen Sie Ihren Kreislauf in Schwung und machen Sie mit beim Frühsport bei Vadim in der Atlantik Lounge / Deck 3.
- 09.00 **Walk a Mile** mit Julia. Los geht's an der Phoenix Bar / Deck 4.
- 09.00 Bordkino / Deck 3: Ihr **Bordpfarrer Manfred Schade** lädt alle Gäste zu einem **ökumenischen Sonntagsgottesdienst** ein.  
Musikalische Begleitung: **Christoph Wegener** am Piano
- 09.30 **Geografie Quiz!** Wie gut kennen Sie sich aus? Testen Sie Ihr Wissen und gewinnen Sie einen Preis bei Adriana 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! Kiona freut sich auf Sie am Pool / Deck 9.
- 10.05 Atlantik Lounge / Deck 3: **„Von Portsmouth nach Stonehenge“**  
Portsmouth ist ein Schatz der sich nicht so schnell erschließt. Eine militärische Trutzburg bis heute hat sich ihr Charme in lauschigen Nebenstraßen versteckt. Vielleicht hilft ja, dass Francis Drake hier war und Charles Dickens hier geboren wurde. Im Umland fällt Chichester auf mit einer Kirche die zur Kneipe wurde. Und Stonehenge natürlich. So viel Mysterium in der Welt, von der wohl keiner weiß, wie alt sie eigentlich ist. Dieser interessante Vortrag von Ihrem Lektor **Jörg Hertel** wird auch auf TV-Kanal 55 übertragen.
- 10.05 **Reling Gymnastik** mit Julia! Treffpunkt ist auf Deck 4 an der Phoenix Bar.
- 10.05 **5-Elemente Qi Gong für Anfänger** - Eine harmonische Verbindung von Atem, Aufmerksamkeit mit Kiona am Pool / Deck 9.
- 10.15 **Shuffleboard!** Adriana erwartet Sie auf Deck 5, achten.
- 10.30 Bodega Bar / Deck 3: **Bering Präsentation**  
Bering bietet durch das innovative „Twist & Change“ System die Möglichkeit jeden Ring einzigartig zu machen. Kommen Sie vorbei und kreieren Sie Ihren individuellen Ring.
- 11.00 **Line Dance!** Anna freut sich auf Sie an der Phoenix Bar / Deck 4!
- 11.15 **Geh-Meditation & Affirmation für Anfänger** - Finden Sie Ihre eigene Mitte durch konzentriertes, bewusstes Atmen an der frischen Luft. Kiona erwartet Sie an der Phoenix Bar / Deck 4.
- 11.15 Testen Sie Ihr Allgemeinwissen bei einem **Quiz** mit Julia in der Casablanca Bar / Deck 3.
- 11.15 **Schach-Treff** mit Adriana in der Bibliothek / Deck 3.



ARTANIA

- 11.15 Bordkino / Deck 3: **SMART Talk - Trainieren Sie die Kunst, sich gut zu verstehen!**  
Sich mit jemandem auf Anhieb zu verstehen, ist das nicht einfach nur ein glücklicher Zufall? Nein, das täuscht. Es gibt viele Wege zu gelingenden Gesprächen. **Monika Bylitza** stellt Ihnen Grundfertigkeiten der Kommunikation vor, die jedes Gespräch voranbringen.



#### ZEITUMSTELLUNG

Die Uhren an Bord werden um 12.00 Uhr **eine Stunde vorgestellt** auf 13.00 Uhr!

- 13.00-14.30 Kopernikus Bar / Deck 8 (wetterabhängig):

### Artania Gyros!

Ihr Küchenteam hat heute für Sie klassisches **Gyros** mit typisch griechischen Beilagen zubereitet!  
Gönnen Sie sich dazu einen **Ouzo** für € 3,50.

## NACHMITTAGSPROGRAMM

- 14.00 **Spiele-Treff!** Finden Sie Mitspieler für diverse Gesellschaftsspiele in der Bibliothek / Deck 3.
- 14.00 **Siegerehrung & Skat-Treff!** Rainer ehrt den Sieger des Turniers in der Bodega Bar / Deck 3.
- 14.00 Bodega Bar / Deck 3: **Malkurs!** Malen Sie mit Acrylfarben Ihre Reiseimpressionen aus Kanada.  
**Lea Fricke** erwartet alle angemeldeten Gäste in der Bodega Bar / Deck 3.
- 15.00 Einfaches & effektives **Augentraining** mit Kiona im Bordkino / Deck 3.
- 15.00 **Sitzgymnastik!** Trainieren Sie im Sitzen mit Julia an der Kopernikus Bar / Deck 8.
- 15.00 Spielen Sie das Geschicklichkeitsspiel **Jakkolo** mit Adriana in der Casablanca Bar / Deck 3.
- 15.00 Atlantik Lounge / Deck 3: **Tanzkurs - Disco Fox!**  
Ihr Tanzpaar **Christine & Karsten** freuen sich auf alle tanzfreudigen Paare, um mit Ihnen diesen Standardtanz kennenzulernen oder aufzufrischen.
- 16.00 **BINGO TIME** mit Adriana und Kiona in der Casablanca Bar / Deck 3.  
Eine Karte kostet € 5,-. Bitte bringen Sie Bargeld (kleine Scheine) mit.
- 16.00 Julia lädt Sie herzlich zu einer Partie **Soft-Boccia** in der Pazifik Lounge / Deck 9 ein.
- 16.00 Artania Restaurant / Deck 3: **Handtuch-Falten**  
Erlernen Sie die Kunst des Handtuchfaltens von Ihrem Housekeeping-Team und lassen Sie sich verschiedene Variationen und Techniken für eine gelungene Handtuchdekoration zeigen.
- 16.30 **Stretching!** Beweglich bleiben mit gezielten Übungen für die verkürzte und verspannte Muskulatur mit Vadim am Pool auf Deck 9. Bitte bringen Sie ein Handtuch aus dem Fitnessraum mit.
- 17.00 Pazifik Lounge / Deck 9: **Gästechor!**  
Chorleiter & Pianist **Christoph Wegener** freut sich auf alle Chorleiternehmer!
- 17.00 Spielen Sie eine Runde **Darts** mit Julia auf Deck 5, achten.
- 17.00 Boutique / Deck 3: **Die Welt der Düfte**  
Kennen Sie den Unterschied zwischen Eau de Parfum und Eau de Toilette? Wie lagere ich meine Düfte richtig und welcher ist der richtige Duft für mich? All dies erfahren Sie heute bei einem interessanten Vortrag von Maja aus der Bordboutique.
- 17.15 **Stressabbau & Blockaden lösen!** Lernen Sie im Sitzen eine Massage bei Kiona im Bordkino / Deck 3. Heute erhalten Sie die schriftliche Anleitung.



### TAGESCOCKTAILS

**Lady Killer** (alkoholisch)  
zum Preis von nur € 4,50  
(Gin, Cointreau, Apricot Brandy,  
Maracujasaft, Ananassaft)

**Orange Fizz** (alkoholfrei)  
zum Preis von nur € 3,50  
(Orangen-, Limetten-,  
Zitronensaft, Soda)

### DIGESTIF

**Linie Aquavit** für € 4,10

### LATE-NIGHT-SNACK

Heute gibt es von 22.00-23.00 Uhr  
in Harry's Bar / Deck 3 leckeres  
**Ragout Fin!**

### FERNSEHEN

Informationen zum Tagespro-  
gramm, Kinoprogramm sowie zu  
den fortlaufenden Filmen im TV  
entnehmen Sie bitte TV-Kanal 3.

Kanal 1: **Cruise Show**

Kanal 2: **Sicherheitsvideo**

Kanal 4+5+6+7: **Spielfilme  
& Dokumentationen**

Kanal 8: **Verrückt nach Meer**

Kanal 9: **Film der Reise**

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

### WO IST DIE PHOENIX FLOTTE?

**MS Amadea:** Auf See,  
Kurs Lissabon / Portugal

**MS Amara**  
Algier / Algerien

**MS Deutschland** ist ab 2025  
wieder für Phoenix unterwegs.

17.15 Wie gut ist Ihr Urteilsvermögen? Raten Sie mit bei dem Schätz-  
spiel „**mehr oder weniger**“ mit Adriana in der Casablanca Bar /  
Deck 3. Bitte bringen Sie einen Stift mit.

17.30 **Torwand-Schießen** (wetterabhängig)! Stellen Sie Ihr fußballeri-  
sches Talent unter Beweis und gewinnen Sie einen Aperitif!  
Klaus & Wanda freuen sich auf Sie an der Phoenix Bar / Deck 4.

### PROGRAMM AM ABEND

20.00-23.00 Harry's Bar / Deck 3: „**Musical & Movie**“  
**Christoph Wegener** unterhält Sie am Piano!

20.00-23.00 Casablanca Bar / Deck 3:  
Die **Artania Show Band** spielt für Sie Lounge-Musik.  
Von 21.00-21.45 Uhr lautet das Thema: „**Latin Night**“  
Erleben Sie Rhythmen wie Bossa-Nova, Samba, Bolero,  
Mambo und Tango. Wir entfachen heute für Sie das Feuer  
der südamerikanischen Musik.

20.30-23.30 Pazifik Lounge / Deck 9: „**Discofox Abend**“  
Schwingen Sie heute das Tanzbein zu deutschen und  
internationalen Songs, live gespielt von Ihrer **Spirit Band!**

21.15 Atlantik Lounge / Deck 3:



Diese Show wird auch auf TV-Kanal 55 übertragen.

### DUTY FREE VERKAUF AN BORD

Auf dieser Reise haben Sie die Möglichkeit, alkoholische Getränke und  
Zigaretten zu attraktiven „Duty Free“ Preisen für Ihre Abreise in Bremer-  
haven zu bestellen. Heute Vormittag erhalten Sie dafür ein Bestellformular  
auf die Kabine - wenn gewünscht, füllen Sie dieses gerne aus und geben es  
bitte an der Rezeption / Deck 2 ab. Die Ware wird Ihnen am letzten Tag vor  
Ihrer Abreise auf die Kabine geliefert.

## POSTABGABESCHLUSS

Wenn Sie Postkarten aus **Irland** versenden möchten, werfen Sie diese bitte mit dem **Portostempel** versehen bis spätestens heute Abend um 18.00 Uhr in den Briefkasten an der Phoenix Information / Deck 2 ein.

## 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 € 68,- oder 80 Min. für € 88,-

## BOUTIQUE / DECK 3

### Neu bei uns im Shop: Bering!

Die Uhren als auch der Schmuck sind aus hochwertigem Edelstahl gefertigt, eine Besonderheit bietet das innovatives „Twist & Change“ System der Ringkollektion: Innenringe können beliebig getauscht werden. Hier entstehen individuelle, vielseitige Looks. Schauen Sie gern vorbei! Tipp: Nur heute erhalten Sie 10 % Rabatt auf das gesamte Bering Sortiment bei der Teilnahme der Bering Präsentation um 10.30 Uhr!

## RESTAURANT-EINLASSZEITEN

07.00 - 07.30	<b>Early Bird</b>	Pazifik Lounge / Deck 9
	 <b>Frühstücks-Spezial:</b> Bestellen Sie heute auf Wunsch in allen Restaurants „ <b>Steak &amp; Egg</b> “! (Rinder Minutensteak, Rahmspinat, Spiegelei, gebratene Kartoffelwürfel, Bohnen)	
07.30 - 09.30	<b>Frühstück</b>	Restaurant Artania / Deck 3
08.00 - 10.00	<b>Frühstück</b>	Restaurant Vier Jahreszeiten / Deck 2 & Lido Buffet-Restaurant / Deck 8
10.00 - 10.30	<b>Spätaufsteher-Frühstück</b>	Lido Buffet-Restaurant / Deck 8
11.00 - 11.30	<b>Kraftbrühe</b>	Phoenix Bar / Deck 4
13.00 - 14.30	<b>Artania Gyros</b>	Kopernikus Bar / Deck 8
13.00 - 14.30	<b>Mittagessen</b>	Restaurant Vier Jahreszeiten / Deck 2 & Restaurant Artania / Deck 3 & Lido Buffet-Restaurant / Deck 8
15.30 - 16.30	<b>Tee- und Kaffeestunde</b>	Restaurant Vier Jahreszeiten / Deck 2
18.00 - 20.30	<b>Abendessen</b>	Restaurant Vier Jahreszeiten / Deck 2 & Restaurant Artania / Deck 3 & Lido Buffet-Restaurant / Deck 8
22.00 - 23.00	<b>Late-Night-Snack</b>	Harry's Bar / Deck 3
23.00 - 01.00	<b>Wiener Würstchen</b>	Pazifik Lounge / Deck 9

## BARZEITEN

<b>Harry's Bar</b>	09.00 - 01.00	Deck 3
<b>Casablanca Bar</b>	10.00 - 01.00	Deck 3
<b>Bodega Bar</b>	20.00 - 24.00	Deck 3
<b>Phoenix Bar</b>	ab 09.00 (wetterabhängig)	Deck 4
<b>Kopernikus Bar</b>	11.00 - 18.00 (wetterabhängig)	Deck 8
<b>Pazifik Lounge</b>	08.30 - 01.00	Deck 9

## ÖFFNUNGSZEITEN

<b>Rezeption</b>	24-Stunden	Deck 2	Tel. 2800
<b>Bordreisebüro</b>	09.30 - 12.00	16.30 - 18.00	Deck 2 Tel. 2881
<b>Phoenix Information</b>	09.30 - 12.00	16.30 - 18.00	Deck 2 Tel. 2904
<b>Gold-, Silber-Service</b>	09.30 - 12.00	16.30 - 18.00	Deck 3 Tel. 3801
<b>Kreuzfahrtberatung</b>	09.30 - 12.00	16.30 - 18.00	Deck 3 Tel. 3818
<b>E-Bike Ausflüge</b>		17.30 - 18.00	Deck 2
<b>Videoshop</b>	09.00 - 09.30		Deck 3 Tel. 3820
<b>Fotoshop</b>	09.00 - 12.00	17.00 - 22.00	Deck 3 Tel. 3820
<b>Boutique</b>	09.00 - 22.30		Deck 3 Tel. 3803
<b>SPA</b>	08.00 - 20.00		Deck 9 Tel. 8992
<b>Sauna Damen</b>	08.00 - 10.30		Deck 9
<b>Sauna Herren</b>	10.30 - 13.00		Deck 9
<b>Sauna gemischt</b>		13.00 - 20.00	Deck 9
<b>Jacuzzi / Pool</b>	06.30 - 20.00		Deck 8
<b>Schiffsarzt / Hospital</b>	09.30 - 10.30	17.00 - 18.00	Deck 1 Tel. 1997
<b>Notfall</b>	24 Stunden		Tel. 2800

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

