

### Sonnenaufgang

08.00 Uhr

### Sonnenuntergang

20.23 Uhr

## AKTUELLES

### GESCHLOSSENE GESELLSCHAFT

Heute (18.09.) findet um 17.15 Uhr in der Atlantik Show-Lounge eine Veranstaltung nur für geladene Gäste statt (Gäste mit Gold & Silber Service).

### SPORTLICHE AKTIVITÄTEN

Gerne können Sie für unsere angebotenen Sportkurse oder für Ihr privates Training im Fitnessraum das große türkisfarbene Handtuch aus Ihrer Kabine nutzen.

Zur Kontaktnachverfolgung tragen Sie sich bitte in die Liste ein, welche direkt vor dem Fitnessraum bereit liegt, ein.

Wir bitten Sie, die Fitnessgeräte nur mit entsprechender Sportbekleidung und Sportschuhen zu nutzen. Bitte desinfizieren Sie die Fitnessgeräte nach Gebrauch.

### KREDITKARTEN- / EC-KARTENREGISTRIERUNG

Falls Sie Ihre Schiffsrechnung am Ende dieser Reise mit **Kreditkarte bzw. deutscher girocard/EC-Karte** bezahlen möchten, so können Sie diese, falls noch nicht geschehen, an der Rezeption registrieren lassen. Gäste, die keine Kreditkarte bzw. girocard / EC-Karte registrieren lassen, zahlen die Schiffsrechnung am letzten Abend **bar**.

# TAGESPROGRAMM

## Samstag, 18. September 2021

### Erholung auf See

## VORMITTAG

- 08.30 **Fit in den Tag!** Frühsport mit Manuela am Pool / Deck 9.
- 09.15 Bordkino / Deck 3: „**Gott lässt sich in der Stille finden**“  
Bordpfarrer Peter Holzer lädt Sie herzlich zu einer **Ökumenischen Morgenandacht** ein.
- 09.30 **Walk a Mile!** Drehen Sie mit Mandy ein paar Runden um das Promenadendeck. Los geht es an der Phoenix Bar / Deck 4.
- 09.30 **Stressabbau & Blockaden lösen!** Erlernen Sie eine Massage bei Kiona im Bordkino / Deck 3. Heute erhalten Sie eine schriftliche Anleitung.
- 10.05 Atlantik Lounge / Deck 3: „**Die normannische Küste, Sehnsuchtsort Paris und etwas zum Calvados**“  
Sehnsuchtsziele sind inzwischen feste Begriffe in der Landschaftsbeschreibung und der Tourismuswerbung geworden. Und diese Orte oder Regionen besitzen neben ihren weltbekannten Hauptattraktionen auch ganz spezielle, nicht minder berühmte regionaltypische Produkte. Eine informative PowerPoint-Präsentation mit vielen interessanten Bildern auch aus dem Alltagsleben von Ihrem Lektor Prof. Dr. Heinz Schürmann. Dieser Vortrag wird auch auf TV-Kanal 46 übertragen.
- 10.05 **Fit and Fun** - Trainieren Sie mit Manuela den ganzen Körper am Pool / Deck 9. Bitte bringen Sie ein Handtuch mit.
- 10.05 **Lesung!** Kiona liest aus ihren Kreuzfahrt-Romanen im Bordkino / Deck 3.
- 10.05 **Shuffleboard**-Spieler treffen sich mit Mandy auf Deck 5, achtern.
- 10.15 Skatfreunde treffen sich zum gemeinsamen **Skatspiel** in der Bibliothek / Deck 3.
- 11.00 **Yoga für Anfänger** - Lernen Sie leichte Yoga-Übungen mit Manuela am Pool / Deck 9. Bitte bringen Sie ein Handtuch mit.
- 11.15 Es ist **Quiz-Zeit** in der Casablanca Bar Deck 3 mit Mandy! Gewinnen Sie einen Tagescocktail. Bitte bringen Sie einen Kugelschreiber mit.
- 11.15 **Tipps für den Alltag** - Kiona zeigt Ihnen im Bordkino / Deck 3 einfache, effektive Übungen, die sie jederzeit für sich anwenden können.

## NACHMITTAG

- 14.00 Bordkino / Deck 3: **„Hilf dir einfach selbst“ - Teil 2**  
Tipps und Tricks gegen den täglichen Wahnsinn! Walter Seitz zeigt Ihnen Finger-Yoga, Atemtechniken und Japanisches Heilströmen.
- 15.00 Erlernen Sie eine **Akkupressurfolge gegen Kopfschmerzen/Migräne/Spannungskopfschmerzen** im Sitzen bei Kiona im Bordkino / Deck 3. Bitte bringen Sie ein kleines Handtuch mit.
- 15.30 **Reling-Gymnastik** - Übungen von Kopf bis Fuß zur Kräftigung und Entspannung mit Manuela am Pool / Deck 9.
- 15.30 Schieben Sie die Scheiben beim heutigen **Jakkolo-Turnier** übers Brett und gewinnen Sie eine Medaille! Mandy erwartet Sie in der Casablanca Bar / Deck 3.
- 15.45 Verbessern Sie Ihre Sehkraft beim **Augentraining** mit Kiona im Bordkino / Deck 3. Heute erhalten Sie auch die schriftliche Anleitung.
- 16.30 **Happy Feet - Sturzprophylaxe!** Gleichgewichts- und Koordinationsübungen zur Verbesserung der Körperstabilität mit Manuela am Pool / Deck 9.
- 17.00 Spielen Sie eine Runde **Bingo** mit Mandy & Kiona in der Casablanca Bar / Deck 3. Eine Karte kostet € 5,-. Bitte bringen Sie Bargeld (kleine Scheine) mit.
- 17.15 **Arm-, Nacken- und Schulter-Gymnastik!** Leichte Übungen im Stehen zur Kräftigung und Entspannung der Muskulatur mit Manuela am Pool / Deck 9.

## ABENDPROGRAMM

- 18.15** Atlantik Show-Lounge / Deck 3: für Deck 2, Deck 5 und Deck 7
- 21.00** Atlantik Show-Lounge / Deck 3: für Deck 4, Deck 6 und Deck 8

# „WE ARE THE CHAMPIONS“

**Eine mitreißende und spektakuläre Hommage an die Rockgruppe Queen!**



**Erleben Sie an diesem Abend die großen Hits einer legendären Band, die Musikgeschichte schrieb.  
Live präsentiert von Ihrem MS Artania Showensemble mit Tanz, Artistik und aufwendigen Effekten.**

Diese Show wird auch auf TV-Kanal 46 übertragen.



### TAGESCOCKTAILS

**Neptuns Nektar** (alkoholisch)  
zum Preis von nur € 3,70  
(Vodka Smirnoff, Grenadine,  
Apricot Brandy, Maracujasaft)

**Get up!** (alkoholfrei)  
zum Preis von nur € 2,50  
(Tonic, Ananas-, Zitronen-,  
Orangensaft, Erdbeersirup)

### DIGESTIF

Gönnen Sie sich heute einen  
**Chivas Regal** für € 4,-  
in unseren Bars!

### LATE-NIGHT-SNACK

Genießen Sie in Harry's Bar /  
Deck 3 von 22.00 - 23.00 Uhr  
**Schinken-Camembert**  
**Monte Cristo!**

### FERNSEHEN

Kanal 3: Informationen zum  
heutigen Tagesprogramm und  
den fortlaufenden Filmen und  
Dokumentationen

Kanal 4: **Dokumentation**

Kanal 5+6+7: **Spielfilme**

Kanal 9: **Film dieser Reise**

Kanal 45: **Verrückt nach Meer**  
„Abenteuer Papua-Neuguinea“  
(Staffel 8 / Folge 291)

### WO IST DIE PHOENIX FLOTTE?

**MS Amadea**  
Rotterdam / Niederlande

**MS Amera**  
Santander / Spanien

**MS Deutschland**  
Caen / Frankreich

- 19.00-23.00 Harry's Bar / Deck 3:  
**Mihaly Barabas** unterhält Sie bis  
22.00 Uhr am Piano. Anschließend übernimmt  
**Adrian Mera Olarte** auf dem Saxophon das musikalische Zepter!
- 19.30-23.00 Casablanca Bar / Deck 3: **„Come Fly With Me“**  
Eine Hommage an Frank Sinatra, präsentiert von Ihrem  
„**Duo Jazz Affair**“!
- 20.00-23.30 Pazifik Lounge / Deck 9: Live-Musik von Ihrer **„Band Elena“**.

### PHILIPPINISCHES ABENDESSEN MIT VORSTELLUNG

Ihr Chefkoch Aleksei Anisimov und sein Küchenteam haben für Sie heute ein  
besonderes **„Philippinisches Abendessen“** zubereitet. Guten Appetit! Außer-  
dem stellen sich Ihnen um **ca. 19.30 Uhr** im Restaurant Vier Jahreszeiten und  
um **ca. 19.45 Uhr** im Restaurant Artania die **Köche** Ihrer MS Artania vor!  
Bringen Sie gerne Ihre Kamera mit!

### DAS PHOENIX-BROT FÜR ZUHAUSE

Frühstücken Sie Zuhause wie an Bord oder überraschen Sie Ihre Lieben  
daheim mit einem Laib kräftiger Kruste aus der Bordbäckerei. Sie können das  
Phoenix-Brot im exklusiven Leinen-Brotbeutel bis zum **21. September** um  
**13.00 Uhr** an der **Rezeption / Deck 2** bestellen. Der Preis von € 4,50 wird auf  
Ihr Bordkonto gebucht. Sie erhalten einen Coupon und geben diesen am Ab-  
reisetag im Restaurant Ihrem Frühstückskellner. Von ihm erhalten Sie Ihr  
frisch gebackenes Phoenix-Brot. Für einen kleinen visuellen Vorgeschmack  
hat Ihr Küchenteam heute während des Frühstücks vor allen Restaurants ein  
schönes **Phoenix-Brot-Display** aufgestellt!

### TEFRA-SERVICE FÜR IHRE ABREISE IN BREMERHAVEN

Wenn Sie Ihr Gepäck für € 44,90 pro Gepäckstück mit Tefra ab Bremerhaven  
nach Hause senden möchten, können Sie dies noch bis **heute, 18. Septem-  
ber / 18.00 Uhr** am Bordreisebüro 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 **Zollerklärung** 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 füh-  
ren, dass Ihr Koffer nicht von Tefra transportiert wird!

### „TAG DER OFFENEN KABINEN“

Wir bieten Ihnen heute an, verschiedene Kabinenkategorien kennenzuler-  
nen! Von 10.00 – 16.00 Uhr sind folgende Kabinen zur Besichtigung geöffnet:

2-Bett Kabinen ohne Balkon: **2323, 4100, 5488**

2-Bett Kabine mit Sichtbehinderung: **5483**

2-Bett-Superior Kabine mit Balkon: **5353, 6240, 7207**

2-Bett-Junior Suite mit Balkon: **8333**

2-Bett-Suite mit Balkon: **8208**      2-Bett-Royal Suite mit Balkon: **8336**



### BOUTIQUE / DECK 3

#### SALE! SALE! SALE!

In der Bordboutique findet nur heute ein Sonderverkauf statt, denn das Team von Gebr. Heinemann hat den Rotstift angesetzt. Auf viele ausgewählte Textilien, Düfte und Accessoires erhalten Sie heute bis zu 50% Rabatt!

### ARTANIA SPA / DECK 9

**Zu viel Sonne?** Sehen Ihre Haare spröde und glanzlos aus? Dann kommen Sie zu unseren Friseuren und geben Ihren Haaren die nötige Pflege zurück. Unser Friseurteam berät Sie gerne, welche Pflegeanwendung für Ihr Haar die richtige ist.

### SPEZIAL-LUNCHBOX

Wenn Sie in Le Havre (19.09.) den Ganztagesausflug „**Giverny und Rouen**“ (Ausflugsnr. 772) gebucht haben, erhalten Sie hierzu eine Lunchbox. Die reguläre Lunchbox enthält Fleisch. Alternativ haben Sie die Möglichkeit eine spezielle Lunchbox mit Fisch oder eine vegetarische Lunchbox zu bestellen. Sofern Sie eine spezielle Lunchbox benötigen oder Sie andere Unverträglichkeiten haben, so melden Sie sich bitte bis spätestens heute (18.09.) um 13.00 Uhr an der Rezeption / Deck 2.

### KINOFILM

Jeden Abend um **20.30 Uhr** zeigen wir Ihnen im Bordkino / Deck 3 einen Film. Detaillierte Informationen dazu entnehmen Sie bitte dem TV-Kanal 3.

### RESTAURANTZEITEN

07.00 - 07.30	<b>Early Bird</b>	Pazifik Lounge / Deck 9
07.30 - 09.30	<b>Frühstück</b>	Restaurant Artania / Deck 3
08.00 - 10.00	<b>Frühstück</b>	Restaurant Vier Jahreszeiten / Deck 2
08.00 - 10.30	<b>Frühstück</b>	Lido Buffet-Restaurant / Deck 8
	 <b>Matrosen-Frühstück!</b> Bestellen Sie heute leckere Frühstück-Speisen aus der Spezialkarte!	
11.00 - 11.30	<b>Kräftige Brühe</b>	Phoenix Bar / Deck 4
12.30 - 14.00	<b>Mittagessen</b>	Restaurant Vier Jahreszeiten / Deck 2 & Restaurant Artania / Deck 3 & Lido Buffet-Restaurant / Deck 8
15.30 - 16.30	<b>Kaffee &amp; Kuchen</b>	Restaurant Vier Jahreszeiten / Deck 2 & Restaurant Artania / Deck 3
18.00 - 20.30	<b>Philippinisches 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>Frankfurter Würstchen</b>	Pazifik Lounge / Deck 9

### BARZEITEN

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

### ÖFFNUNGSZEITEN

<b>Rezeption</b>	24-Stunden	Deck 2	Tel. 2800
<b>Bordreisebüro</b>	09.30 - 12.30 Uhr    16.30 - 18.00 Uhr	Deck 2	Tel. 2881
<b>Phoenix Information</b>	09.30 - 12.30 Uhr    16.30 - 18.00 Uhr	Deck 2	Tel. 2904
<b>Kreuzfahrtberatung</b>	09.30-11.00/11.30-12.30/16.30-18.00 Uhr	Deck 3	Tel. 3818
<b>Gold-, Silber-Service</b>	09.30-11.00/11.30-12.30/16.00-16.30 Uhr	Deck 3	
<b>Fotoshop</b>	09.00 - 12.00 Uhr    16.00 - 22.30 Uhr	Deck 3	Tel. 3820
<b>Videoshop</b>	20.00 - 21.00 Uhr	Deck 3	Tel. 3820
<b>Boutique</b>	09.00 - 22.00 Uhr	Deck 3	Tel. 3803
<b>SPA</b>	08.00 - 20.00 Uhr	Deck 9	Tel. 8892
<b>Sauna</b>	08.00 - 20.00 Uhr	Deck 9	
<b>Jacuzzi / Pool</b>	07.00 - 20.00 Uhr	Deck 8	
<b>Schiffsarzt / Hospital</b>	09.30 - 11.00 Uhr    17.00 - 18.00 Uhr	Deck 1	Tel. 1997
<b>Notfall</b>	24 Stunden		Tel. 2800

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

