

Sonnenaufgang: 04.34 Uhr
Sonnenuntergang: 23.52 Uhr

AKTUELLES

SHUTTLEBUS-SERVICE IN TROMSØ (15.07.)

In Tromsø verkehren ca. alle **20 Minuten** Shuttlebusse in das ca. **4 km** entfernte Stadtzentrum und zurück. Tickets für diese Shuttlebusse können Sie ab heute während der Öffnungszeiten (09.30-12.30 Uhr & 16.30-18.00 Uhr) am Bordreisebüro / Deck 2 erhalten. Das **Tagesticket** kostet **€ 15,- p.P.**. Der Betrag wird Ihrem Bordkonto belastet. Die Haltestelle in der Stadt ist am **Hotel „Scandic Ishavshotel“**. Letzte Rückfahrt zurück zum Schiff wird um **17.10 Uhr** sein. Einen genauen Zeitplan mit allen Abfahrtszeiten können Sie im **kostenfreien Bordportal** unter „Dies & Das“ auf Ihrem Handy oder Tablet einsehen. (art.bordportal.de).

„FILM DIESER REISE“

Ihr Videomanager Adriel dreht auf jeder Reise einen einzigartigen Film mit allen Highlights der Reise für Sie. **Nur noch heute erhalten Sie 10 % Rabatt auf die Bestellung des Reisefilms!**

PHOENIX-THERMOSFLASCHE

Die schick in türkis gehaltene Flasche können Sie in **Harry's Bar / Deck 3** und an der **Phoenix Information / Deck 2** während der Öffnungszeiten für € 9,90 erwerben. Der Betrag wird Ihrem Bordkonto belastet.

TAGESPROGRAMM

Montag, 13. Juli 2026

Erholung auf See

VORMITTAGSPROGRAMM

- 08.30 Starten Sie **fit in den Tag** mit Manuela im Fitnessraum / Deck 9.
- 09.15 Bordkino / Deck 3: „**Unterwegs im Labyrinth des Lebens**“
Ihr **Bordpfarrer Peter Holzer** 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. Treffpunkt mit Kiona ist am Pool / Deck 9.
- 09.30 **Beckenbodengymnastik** mit Manuela in der Casablanca Bar / Deck 3.
- 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 **Shuffleboard!** Spielen Sie das beliebte Kreuzfahrerspiel mit JP auf Deck 5, achtern.
- 10.05 Atlantik Lounge / Deck 3: „**Auf dem Weg nach Walhalla**“
Einblicke in die nordische Götterwelt und Mythologie!
Begriffe wie Asgard, Midgard, Utgard oder wie Odin, Thor, Loki haben Sie sicherlich schon einmal gehört. Die Mythologie über die nordischen Gottheiten fasziniert auch heute noch viele Menschen. Sie wird immer wieder in Fantasy-Romanen oder -Filmen, wie z.B. „Game of Thrones“ oder „Vikings“, thematisiert. Steigen Sie mit **Uwe Noster** ein in das virtuelle Drachenboot und fahren Sie mit ihm durch die Glaubenswelt der Wikinger bis nach Walhalla. Dieser interessante Vortrag wird auch auf TV-Kanal 65 übertragen.
- 11.00-12.00 Kopernikus Bar / Deck 8 & 9 (wetterabhängig):

Maritimer Frühschoppen!

Ihr Küchenteam lädt Sie herzlich zu einer **kulinarischen Reise** mit

maritimen Köstlichkeiten und **Austern** ein!

Das Bar-Team offeriert Ihnen dazu einen **Doppelkorn**.
Gönnen Sie sich auch ein Glas **Champagner** für € 8,50!

Ihr **Artania Showensemble** eröffnet den Frühschoppen und auch **Kiona** unterhält Sie musikalisch! Um ca. 11.30 Uhr stellen wir Ihnen die **Seekarte dieser Reise** vor.

- 11.45 Bordkino / Deck 3: **Gesundheit & Lifestyle!**
Gesundheit ist wie Bezahlen mit Kreditkarte - Abgerechnet wird später!
Ihre Gesundheits- & Lifestyle-Expertin **Jeannette Anger** lädt Sie zu Ihrem Vortrag ein.



ARTANIA

NACHMITTAGSPROGRAMM

- 14.00 **Kartenspieler-Treff!** Treffen Sie sich auf die ein oder andere Partie in der Bibliothek / Deck 3.
- 14.00 **Führerschein-Test!** Würden Sie Ihren Führerschein heute nochmal bestehen? Testen Sie dies bei Uwe in der Casablanca Bar / Deck 3. Bitte bringen Sie einen Stift mit.
- 14.00 **Bauch intensiv** mit Manuela im Fitnessraum / Deck 9. In dieser knackigen Einheit wird hauptsächlich die Bauchmuskulatur trainiert.
- 14.30 Harry's Bar / Deck 3: Ihr Kommunikationstrainer **Nicolas Nolte & Philip** vom Phoenix Team stehen Ihnen für Fragen zum Thema Smartphone, WhatsApp & Co zur Verfügung.
- 15.00 **Yoga Walking!** Schritt für Schritt gelassener werden mit Kiona. Langsames Gehen, gezielte Atmung und einfache Yogaübungen im Stehen. Los geht's an der Phoenix Bar / Deck 4.
- 15.00 **Jakkolo!** Spielen Sie das bekannte holländische Brettspiel mit Uwe in der Casablanca Bar / Deck 3.
- 15.00 Training zur **Mobilisation & Stabilisation der Wirbelsäule** mit Manuela im Fitnessraum / Deck 9.
- 15.30-16.30 Restaurant Vier Jahreszeiten / Deck 2 und Restaurant Artania / Deck 3:
„Erdbeerhimmel“
Bei der **Tee- und Kaffeestunde** erwartet Sie heute dieses Motto!
Unser Pâtisserie-Team hat für Sie köstliche süße **Erdbeer-Spezialitäten** zubereitet. Probieren Sie dazu einen **Erdbeer-Milchshake** für € 4,90.
- 16.00 **Stretching & Entspannung!** Zu mehr Beweglichkeit und Entspannung verhilft Ihnen Manuela im Fitnessraum / Deck 9.
- 16.00 **Dart 301!** Lassen Sie die Pfeile fliegen mit Uwe auf Deck 5, achten.
- 16.00 **Bingo - Bingo - Bingo** mit Kiona & Kristin in der Casablanca Bar / Deck 3.
Eine Karte kostet € 5,-. Bitte bringen Sie Bargeld (kleine Scheine) mit.
- 16.30 Bordkino / Deck 3: **Entdecken & Erleben - Spitzbergen & Nordnorwegen!**
Kristina präsentiert Ihnen die Wanderungen und Cross-Bike-Touren auf Spitzbergen und Nordnorwegen bis einschließlich **Leknes** (Lofoten) und steht Ihnen bei Fragen gern zur Verfügung.
- 17.15 **Pokern – Mathematik oder Glücksspiel?** Einführung (für Anfänger) in das interessante Kartenspiel (Version Texas Hold'em) mit Uwe in der Casablanca Bar / Deck 3.
- 17.15 **Positiv denken durch Affirmation!** Eine der einfachsten und bekanntesten Methoden sich selbst zu ändern! Was möchte ich wirklich? Abschließend erlernen Sie eine Selbsttestmethode bei Kiona im Bordkino / Deck 3. (Dieser Vortrag findet einmalig statt.)
- 17.15 Pazifik Lounge / Deck 9: **Tanzkurs - Discofox!**
Erlernen Sie bei **DJ Criss & Kristina** die Grundschritte dieses beliebten Paartanzes.
Alle Gäste sind herzlich Willkommen!
- 17.30 **Torwand-Schießen** (wetterabhängig)! Stellen Sie Ihr fußballerisches Talent unter Beweis und gewinnen Sie ein Bier vom Fass! Klaus & JP erwarten Sie an der Phoenix Bar / Deck 4.



TAGESCOCKTAILS

Bahama Mama (alkoholisch)
zum Preis von nur € 4,70
(Dunkler Rum, Weißer Rum,
Grenadine, Kokosnuss-Sirup,
Orangen-, Ananas-, Zitronensaft)

Fantasy Island (alkoholfrei)
zum Preis von nur € 3,70
(Maracujasaft, Grenadine,
Tonic Water)

DIGESTIF

Dimple Whisky für € 5,80

LATE-NIGHT-SNACK

Heute gibt es in Harry's Bar /
Deck 3 von 22.00 - 23.00 Uhr
Frikadellen & Schmorzwiebeln!

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: **Orientierungsfilm**

Kanal 6: **Spielfilm**

Kanal 7: **Verrückt nach Meer**

Kanal 8: **Internetbenutzung &
Ausflugsabwicklung**

Kanal 9: **Film dieser Reise**

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

Kanal 63: **Foto Slide Show**

WO IST DIE PHOENIX FLOTTE?

MS Amadea: Rosyth
(Edinburgh) / Schottland / GB

MS Amera: Scrabster /
Schottland / Großbritannien

MS Deutschland: Kiel

PROGRAMM AM ABEND

20.00-23.00 Harry's Bar / Deck 3: **Die schönsten Balladen**
Christoph Wegener unterhält Sie live am Piano.

20.00-23.00 Casablanca Bar / Deck 3: **„Swing a la Benny Goodman“**
Schwingen Sie das Tanzbein zur Live-Musik von unserem
Jazz Duo Gregor Kilian & Jan Carstensen!

21.00-00.00 Pazifik Lounge / Deck 9:
Ihre **Falkenhagen Band** spielt live für Sie Tanzmusik!

21.15 Atlantik Lounge / Deck 3:

„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 65 übertragen.

Wir empfehlen Ihnen zur Show den Cocktail „**Bohemian Fizz**“ für € 5,90.

VORAUSSICHTLICHE AUSFLUGSZEITEN

Im kostenlosen **Bordportal** unter „Ausflugsinformationen“ und an der Wand gegenüber des Bordreisebüros / Deck 2 können Sie sich über die voraussichtlichen Ausflugszeiten der kommenden Tage informieren. Bitte beachten Sie, dass es immer zu kurzfristigen Änderungen kommen kann. Die **finalen Treffpunktzeiten** entnehmen Sie bitte immer dem **Tagesprogramm**, welches Sie am Vorabend auf die Kabine erhalten.

FOTOBUCH DIESER REISE“

Freuen Sie sich auf das Fotobuch mit tollen Impressionen!
Bis zum **14.07. erhalten Sie 10% Rabatt auf die Bestellung.**

BESICHTIGUNG DER KÜCHE

Ihr Küchenchef Aleksei Anisimov öffnet die Pforten zu unserer Hauptküche. Gerne können Sie sich an der Rezeption für eine Küchentour anmelden. Die Termine werden Ihnen dort bekanntgegeben.

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

Ganzkörpermassage!

Den Körper von Kopf bis Fuß entspannen! Spezielle Massagetechniken bewirken eine Tiefenentspannung und lassen Stress einfach verfliegen. 50 Min. für € 73,- oder 80 Min. für € 93,-

BOUTIQUE / DECK 3

Lernen Sie unsere maritime Schmuck- und Uhrenkollektion kennen! Die bezaubernd schönen Schmuckstücke und Uhren von **Paul Hewitt** spiegeln das maritime und vor allem sommerliche Lebensgefühl wider. Exklusiv in der Bordboutique erhältlich!

RESERVIERUNGEN FÜR DAS RESTAURANT 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. Sollten Sie den heutigen Termin nicht wahrnehmen können, werden in den kommenden Tagen weitere Termine angeboten.

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 „Erdbeerhimmel“	Restaurant Vier Jahreszeiten / Deck 2 & Restaurant Artania / 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	18.30 - 19.00	Deck 2 (im Foyer)
Videoshop	09.30 - 10.00	18.30 - 19.00	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!

