

Es wird heute keinen
Sonnenuntergang geben!
(Mitternachtssonne)

AKTUELLES

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.

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.

PASSAGE DER BÄRENINSEL

Heute um ca. 15.00 Uhr wird MS Artania die **Bäreninsel** auf der Steuerbordseite in einer Entfernung von ca. 12 Seemeilen passieren. Sie gehört politisch zum norwegischen Territorium Svalbard (Spitzbergen).

TAGESPROGRAMM

Freitag, 17. Juli 2026

Erholung auf See

VORMITTAGSPROGRAMM

- 08.30 **Fit in den Tag!** Bringen Sie mit Manuela Ihren Kreislauf in Schwung. Treffpunkt ist im Fitnessraum / Deck 9.
- 09.15 Bordkino / Deck 3:
„Was ihr einem meiner geringsten Brüder angetan habt“
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. Positionen, die Ihre gesamte Lunge belüften, Ihr Lungenvolumen erweitern und den Stress eliminieren. Treffpunkt mit Kiona ist am Pool / Deck 9.
- 09.30 **Sitzgymnastik** 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-Treff** - Treffen Sie Mitspieler auf Deck 5, achten. Bitte bringen Sie Zettel und Stift mit, um sich die Punkte zu notieren.
- 10.05 Atlantik Lounge / Deck 3:
„Nord, Nord, Svalbard“ - Das bedrohte „Eisparadies“
Unter norwegischer Hoheit stehend, hat sich Svalbard (dt. Spitzbergen) in den letzten Jahren von seinen Wurzeln im Kohlebergbau zur größten arktischen Outdoor-Forschungseinrichtung entwickelt. **Uwe Noster** gibt Ihnen einen Einblick in die aktuelle Situation auf Spitzbergen, zeigt Ihnen aber auch die Schönheiten des Archipels. Dieser interessante Vortrag wird auch auf TV-Kanal 65 übertragen.
- 10.30 **Cocktail Mixen** für unsere **Kids & Teens** mit Katrin und Barmanager Rolly in der Casablanca Bar / Deck 3. **TEENS!**
- 10.30 **Ganzkörpertraining** mit Manuela im Fitnessraum / Deck 9.
- 11.15 Pazifik Lounge / Deck 9: **Lach-Yoga mit Kiona!**
Wir machen die Welt freundlicher! Lachen ist gesund, regt den Stoffwechsel an, baut Stresshormone ab und hebt die Stimmung. „Ein Tag an dem Du nicht lachst ist ein verlorener Tag“ (Charly Chaplin).
- 11.30 Bordkino / Deck 3: **Gesundheit & Lifestyle!**
Superfoods - Was uns die Natur bietet - Ihre Gesundheits- & Lifestyle-expertin **Jeannette Anger** informiert Sie in ihrem Vortrag welche gesunden Lebensmittel Ihre Lebensqualität beeinflussen können!
- 11.30 **Fußball-WM-Quiz „Die K.O.-Phase“!** Unser WM-Experte Uwe stellt Ihnen wieder interessante Quizfragen in der Casablanca Bar / Deck 3. Bitte bringen Sie einen Stift mit.

NACHMITTAGSPROGRAMM

- 14.00 **Kartenspieler-Treff!** Treffen Sie sich auf die ein oder andere Partie in der Bibliothek / Deck 3.
- 14.00 **„Stadt, Land & Ahoi“** mit Uwe in der Casablanca Bar / Deck 3. Bitte bringen Sie einen Stift mit.
- 14.00 **Bauch intensiv!** Trainieren Sie Ihre Bauchmuskulatur mit Manuela im Fitnessraum / Deck 9.
- 14.30 Harry's Bar / Deck 3: Ihr Kommunikationstrainer **Nicolas Nolte & Philip** aus dem Phoenix Team stehen Ihnen für Fragen zum Thema Smartphone, WhatsApp & Co. zur Verfügung.
- 15.00 Boutique / Deck 3: **Gesichtspflegeprodukte** - Erfahren Sie in einem kurzen, informativen Vortrag von Nicoleta mehr über Gesichtspflegeprodukte. Erhalten Sie 20 % Rabatt beim Kauf von zwei Gesichtspflegeprodukten von Biotherm und verwöhnen Sie Ihre Haut doppelt!
- 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 Artania Restaurant / Deck 3:
Artania „Schnecken“!
 Ihr Pâtisserie-Team hat heute für Sie köstliche, bordgemachte „**Schnecken**“ zubereitet, klassisch mit Zimt, aber auch andere Varianten z.B. mit Blaubeere, Apfel, „Salted Caramel“ und „Dubai“. Dazu empfehlen wir einen **Baileys-Zimt-Kaffee** für € 5,30 oder einen **Salted-Karamell-Eiskaffee** für € 4,90.
- 16.00 **Dart 301!** Lassen Sie die Pfeile fliegen mit Uwe auf Deck 5, achten.
- 16.00 **Bingo - Bingo - Bingo** mit Kiona & JP in der Casablanca Bar / Deck 3. Eine Karte kostet € 5,-. Bitte bringen Sie Bargeld (kleine Scheine) mit.
- 16.00 **Dehnen und Entspannen!** Lassen Sie den Tag sportlich mit Dehnübungen ausklingen. Manuela erwartet Sie im Fitnessraum / Deck 9.
- 16.00 Pazifik Lounge / Deck 9 (Nichtraucherseite): **Kids & Teens** treffen sich mit **DJ Criss!** **TEENS!**
 Er zeigt euch ein paar coole Moves zu Hip Hop Musik!
- 17.15 **Pokern - Mathematik oder Glücksspiel?** Setzen Sie das Gelernte dieses interessanten Kartenspiels (Version Texas Hold'em) mit Uwe in der Casablanca Bar/ Deck 3 um.
- 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.
- 17.15 Pazifik Lounge / Deck 9: **Tanzkurs - Salsa & Bachata!** Erlernen Sie bei **DJ Criss & Kristina** die Grundschriffe dieses beliebten Paartanzes. Alle Gäste sind herzlich Willkommen!
- 17.30 **Torwand-Schießen** (wetterabhängig)! Klaus & JP erwarten Sie an der Phoenix Bar / Deck 4.



TAGESCOCKTAILS

Negroni (alkoholisch)
zum Preis von nur € 4,70
(Gordon's Gin, Campari,
Martini Rosso)

Fresh Mist (alkoholfrei)
zum Preis von nur € 3,70
(Grapefruitsaft, Himbeersirup,
Sprite)

DIGESTIF

Malteserkreuz für € 3,70

LATE-NIGHT-SNACK

Heute gibt es in Harry's Bar /
Deck 3 von 22.00 - 23.00 Uhr
norwegischen Flammkuchen!

FERNSEHEN

Informationen 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: **Hinter den Kulissen**

Kanal 9: **Film dieser Reise**

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

Kanal 63: **Foto Slide Show**

WO IST DIE PHOENIX FLOTTE?

MS Amadea
Haugesund / Norwegen

MS Amera: Greenock
(Glasgow) / Schottland / GB

MS Deutschland
Danzig / Polen

PROGRAMM AM ABEND

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

20.00-23.00 Casablanca Bar / Deck 3: **„The Roaring Twenties“**
Genießen Sie die 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!

21.00 Bordkino / Deck 3: **Lesung mit Kiona**
Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der Kreuzfahrtromane
von Kiona! Mit viel Gefühl, Fernweh, spannenden Geschichten
und skurrilen Erlebnissen nimmt Sie Kiona mit an Bord ihrer
selbst geschriebenen Romane und liest persönlich daraus vor!

21.15 Atlantik Lounge / Deck 3:



Mit atemberaubenden multimedialen Effekten, tänzerischen
und artistischen Höchstleistungen und einem faszinierenden
Bühnenbild schaffen wir eine einmalige Verbindung von Tanz
und Kunst. Die Seerosen von Monet, da Vincis Mona Lisa und
viele weitere Werke werden an diesem unvergleichlichen
Abend zu lebendigen Bildern, die tanzend und schwebend
unsere Bühne füllen. Aufwendige Video Animationen
umrahmen dieses Showspektakel, das mit Sicherheit eines ist:
weltweit einzigartig!

**Präsentiert von den Tänzern und Artisten
Ihres Artania Showensembles!**

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

„HINTER DEN KULISSEN“

Ein informativer Film auf TV-Kanal 8 über Bereiche an Bord von MS Artania,
die nicht für jedermann zugänglich sind, wie die **Brücke**, der **Proviantbereich**
und der **Maschinenraum**.



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

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 € 79,- oder 80 Min. für € 95,-

BOUTIQUE / DECK 3

Gönnen Sie Ihrer Haut die Pflege, die sie verdient – mit hochwertigen Gesichtspflegeprodukten für ein frisches, strahlendes Hautbild. Die innovativen Formeln von **Biotherm** versorgen Ihre Haut intensiv mit Feuchtigkeit und unterstützen ihre natürliche Regeneration.

RUHEZEITEN

Wir bitten Sie, die Ruhezeiten vor 08.00 Uhr, zwischen 13.30 - 15.30 Uhr und nach 21.00 Uhr auf den Außendecks 4 & 9 einzuhalten, um Gäste in den angrenzenden Kabinen nicht zu stören (kein lautes Joggen, Walking-Stöcke, etc.).

RESTAURANT-EINLASSZEITEN

06.30 - 08.00	Kaffeestation	Phoenix Bar / Deck 4
07.00 - 07.30	Early Bird	Pazifik Lounge / Deck 9
	 Frühstücks-Spezial: Bestellen Sie heute auf Wunsch in allen Restaurants „ Ham & Egg “! (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	Mittagessen	Restaurant Vier Jahreszeiten / Deck 2 & Restaurant Artania / Deck 3 & Lido Buffet-Restaurant / Deck 8
15.30 - 16.30	Tee- und Kaffeestunde „Artania Schnecken“	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	16.30 - 17.00	Deck 2 (im Foyer)	
Videoshop	09.30 - 10.00	16.30 - 17.00	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!

