

**Sonnenaufgang:** 06.47 Uhr  
**Sonnenuntergang:** 19.11 Uhr

## AKTUELLES

**Passage Ascension Island**  
MS Artania wird sich ab ca. 12.00 Uhr der Insel Ascension Island nähern und mit der Passage beginnen. Durchsagen zu Ihrer Information erfolgen über Bordlautsprecher auf die Außendecks.

**Buchungsschluss Kolmanskop**  
Bitte beachten Sie den heutigen Buchungsschluss um 18.00 Uhr für den Transfer nach Kolmanskop in Lüderitz (13.01.). Bei Buchungswünschen wenden Sie sich bitte während der Öffnungszeiten an das Bordreisebüro / Deck 2.

**Gesellschaftsspiele**  
Es befinden sich diverse Karten- und Gesellschaftsspiele in den Schränken im Jamaika Club (Bibliothek) / Deck 3 und in der Pazifik Lounge / Deck 9 auf der Raucher- wie auch Nichtraucherseite. Wir bitten Sie, alle Spiele nach Benutzung baldmöglichst zurückzubringen, damit allen Gästen eine umfangreiche Auswahl zur Verfügung steht. Gerne können Sie eigene Spiele auch dort zurücklassen und spenden.

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

# TAGESPROGRAMM

## Dienstag, 7. Januar 2020

### Erholung auf See

## VORMITTAG

- 08.30 **Fit in den Tag!** Bringen Sie Ihren Kreislauf in Schwung und machen Sie mit beim Frühsport mit Simone am Pool / Deck 9.
- 09.00 Bordkino / Deck 3: „**Die Berufung Jeremias**“  
Bordpfarrer **Rolf Haller** lädt Sie herzlich zu einer **ökumenischen Morgenandacht** ein.
- 10.05 Boutique / Deck 3: **Schlupflider richtig schminken!**  
Schlupflider schminken, aber wie? Lisa verrät Ihnen, wie Sie mit einfachen Tricks Ihre Schlupflider kaschieren und Ihre Augen "größer" schminken können. Kommen Sie zu uns in die Bordboutique und lassen Sie sich überraschen.
- 10.05 **Shuffleboard!** Treffen Sie Chris an der Phoenix Lounge / Deck 5, um gemeinsam eine Runde Shuffleboard zu spielen!
- 10.05 **Rückenfit!** Simone zeigt Ihnen gezielte Übungen für einen starken und gesunden Rücken am Pool / Deck 9.
- 10.05 Atlantik Lounge / Deck 3: „**Islam und die Sprache des Koran - wachsende Anhängerschaft in Afrika**“  
Ein informativer Vortrag Ihrer Bordlektorin Katharina Bahlcke. Dieser Vortrag wird auch auf TV-Kanal 46 übertragen.
- 11.00 **Bridge-Treffen!** Alle Bridge-Spieler treffen sich im Jamaika Club (Bibliothek) auf Deck 3.
- 11.00 **Stretching & Entspannung!** Zu mehr Beweglichkeit und Entspannung verhilft Ihnen Simone am Pool / Deck 9.
- 11.15 Der **Artania Gäste Chor** trifft sich in der Pazifik Lounge / Deck 9 zu einer weiteren Probe mit Chorleiterin Irmgard und Pianist Mihaly Barabas.
- 11.15 **Jakkolo!** Kommen Sie vorbei und spielen Sie dieses beliebte holländische Brettspiel mit Chris in der Casablanca Bar / Deck 3.
- 12.00 Chris hat sich ein **Aperitifspiel** für Sie ausgedacht an der Phoenix Bar / Deck 4.



ARTANIA

12.30-14.00 Kopernikus Bar / Deck 8 (wetterbedingt):  
Ihr Kuchenteam verwöhnt Sie heute mit köstlichem  
**Riesenschaschlik** und verschiedenen Beilagen!  
Gönnen Sie sich dazu ein **Weizenbier** zum Spezialpreis  
(Hell, dunkel oder alkoholfrei zum Preis von je € 3,20)  
oder ein erfrischendes Jever, Warsteiner oder Radeberger für € 2,50!

## NACHMITTAG

- 14.30 **Skat-Turnier!** Alle **Skat-Spieler** treffen sich auf eine weitere Runde in der Bodega Bar / Deck 3.
- 14.30 Pazifik Lounge / Deck 9: **Leidenschaft von Kopf bis Fuß!**  
Erlernen Sie neue Schritte bei der **Tango Argentino Stunde (Teil 4)** mit Ihrem Tanzlehrer Richard!
- 15.00 **Outdoor Workout!** Treppen, Reling, Bänke... bei dieser Einheit wird alles genutzt, was uns „in die Quere kommt“! Treffpunkt mit Simone ist an der Phoenix Bar / Deck 4.
- 15.15 **Dart!** Lassen Sie die Pfeile fliegen mit Chris an der Phoenix Lounge / Deck 5.
- 15.00 Kino / Deck 3: **Stress und Stressabbau - Entspannung und Stressabbau, 1. Teil**  
Sowohl Entspannung als auch Stressabbau tun gut. Die Psychologin Uta von Diemer zeigt unterschiedliche Verfahren, deren Wirkungsweise und Hilfggrade.
- 15.30-16.30 Lido Buffet-Restaurant / Deck 8: **Tee- und Kaffeestunde**
- 15.30-16.30 Kopernikus Bar / Deck 8 (wetterabhängig):  
**MS Artania Eissalon!**  
Genießen Sie heute verschiedene Eissorten und stellen Sie sich Ihren Lieblings-Eisbecher zusammen!  
Ihr Bar-Team empfiehlt dazu einen **Wiener Eiskaffee** für € 3,50.
- 16.00 **Fit im Alter!** Ein altersgerechtes Training für den ganzen Körper mit Simone am Pool / Deck 9.
- 16.00 **Bingo!** Fordern Sie ihr Glück heraus und machen Sie mit beim Bingo! Chris erwartet Sie in der Casablanca Bar / Deck 3! Eine Karte kostet € 5,-. Bitte bringen Sie Bargeld (kleine Scheine) mit.
- 16.30 Bordkino / Deck 3:  
**Mission Mond - Eine Geschichte des Apollo-Programms - Das Finale**  
Wie improvisierten die Astronauten auf dem Mond und warum ist Mondstaub so unangenehm? Im letzten Teil seiner Vortragsreihe schildert der Raumfahrtshistoriker Stephan Hillenbrand mit grandiosen Bildern, wie das Apollo-Programm nach vielen spektakulären Höhepunkten zum Abschluss kam.
- 17.00 **Line Dance!** Erlernen Sie einfache Schrittkombinationen zu Musik mit Rita und Simone an der Phoenix Bar / Deck 4!
- 17.00 **Tischtennis-Treffen!** Lassen Sie die Bälle fliegen mit Chris an der Phoenix Lounge / Deck 5.



## TAGESCOCKTAILS

**Negroni** (alkoholisch)  
zum Preis von nur € 3,70  
(Gordon's Gin, Campari,  
Martini Rosso)

**Virgin Seabreeze** (alkoholfrei)  
zum Preis von nur € 2,50  
(Preiselbeeren-, Grapefruitsaft,  
Sprite)

## DIGESTIF

Gönnen Sie sich heute Abend  
einen **Woodland Navy**  
für € 4,90 in unseren Bars!

## LATE-NIGHT-SNACK

Heute gibt es in Harry's Bar von  
22.00 - 23.00 Uhr köstliche  
**Quiche Lorraine!**

## KINO & FERNSEHEN

Um **20.30 Uhr** zeigen wir Ihnen  
im Bordkino / Deck 3 einen  
Kinofilm. Informationen dazu  
und zu den fortlaufenden  
Filmen im TV entnehmen Sie  
bitte dem TV-Kanal 3.

Kanal 4, 5, 6 & 7:

### Dokumentation & Spielfilme

Die Spielfilme beginnen täglich  
um 09.00 Uhr. Anhand der  
Spielfilminformation auf Kanal 3  
können Sie dementsprechend  
einen für Sie passenden Sende-  
termin errechnen.

TV-Kanal 45/Staffel 7/Folge 238

### Verrückt nach Meer

„Die Novizen von Yangon“

## ABENDPROGRAMM

17.30-19.00 **Happy Hour!** Sie erhalten die Cocktails & Longdrinks aus der  
Barkarte in allen Bars zum halben Preis. Dieses Angebot gilt  
nicht für die Tagescocktails.

19.00 Bodega Bar / Deck 3: „**Taste of Asia**“  
Für dieses besondere Abendessen war vorab eine Reservierung  
erforderlich. Bitte bringen Sie diese heute Abend mit.

19.30-22.00 Harry's Bar / Deck 3: Lauschen Sie klassischen Klängen am  
Piano, gespielt von Ihrer Pianistin **Elzbieta Kalvelage**.

20.30-23.00 Casablanca Bar / Deck 3: Das **Duo „Chocolate“** spielt Musik  
für einen angenehmen Abend!

21.00-23.30 Pazifik Lounge / Deck 9:  
Schwingen Sie das Tanzbein zur Live-Musik Ihrer **Spirit Band!**

21.15 Atlantik Lounge / Deck 3:

## „Colours of Music“



### Das Konzert der großen Meister

präsentiert von Ihrer **Artania Showband!**

Erleben Sie heute Abend Kompositionen von Mozart,  
Rachmaninov, Brahms, Verdi und vielen mehr in  
einmaligen modernen Arrangements. Außerdem  
Filmmusik Klassiker von James Bond über Forest Gump  
bis hin zu Schindlers Liste die unter die Haut gehen.

Diese Show wird auch auf TV-Kanal 46 übertragen.

21.45 Phoenix Bar / Deck 4 (wetterabhängig):

### Tanzhitparade - Mitraten, mittanzen und gewinnen!

Es erwartet Sie ein weiterer außergewöhnlicher  
Tanzabend mit Hits von Andrea Berg über  
Lou Bega bis hin zu Tina Turner und vielen  
weiteren Evergreens. **DeeJay Sven** und das  
**Phoenix Team** freuen sich auf Sie!

Genießen Sie dazu ein Glas von  
**„Dieter's Bowle“ für € 3,50!**

## WO IST DIE PHOENIX FLOTTE?

**MS Amadea**

Auf See, Kurs Búzios / Brasilien

**MS Amera**

Auf See, Kurs Cartagena / Spanien

**MS Albatros**

La Romana / Dominikanische Republik

**MS Deutschland**

fährt zur Zeit als MS World Odyssey, Auf See, Kurs Honolulu / Hawaii / United States

## IHRE KREUZFAHRTBERATUNG

Sie feiern 2021 einen runden Geburtstag? Dann sichern Sie sich bei ausgewählten Reisen Ihr **Geburtstagsgeschenk von € 500** (nur gültig für Vollzahler, limitiertes Kontingent). Dies gilt beispielweise für die Reise AMA407 mit MS Amadea „Lieblingsziele im Östlichen Mittelmeer“ oder für die Reise ART272 „Mit MS Artania zu den Azoren“. Kommen Sie heute während der Öffnungszeiten zur Kreuzfahrtberatung/Deck 3 (Restaurant Artania). Stephi freut sich und berät Sie gerne!

## BOUTIQUE / DECK 3

Lancôme - garantiert ein natürliches, strahlendes Aussehen. Wir führen in unserer Boutique eine Vielzahl an Kosmetik aus dem Hause Lancôme. Seit fast 80 Jahren ist Lancôme ein fester Bestandteil in vielen Kosmetikabteilungen. Lernen Sie unsere Produkte kennen und lassen Sie sich individuell von uns beraten.

## 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,-

## RESTAURANTZEITEN

07.00 - 07.30	<b>Early Bird</b>	Pazifik Lounge / Deck 9
	 <b>„Pochiertes Ei Benedict“</b> - Bestellen Sie heute auf Wunsch zum Frühstück pochiertes Ei mit Muffin, Schinken und Hollandaise!	
07.30 - 09.30	<b>Frühstücks-Buffer</b>	Restaurant Artania / Deck 3
08.00 - 10.00	<b>Frühstücks-Buffer</b>	Restaurant Vier Jahreszeiten / Deck 2 & Lido Buffet-Restaurant / Deck 8
10.00 - 10.30	<b>Langschläfer Frühstück</b>	Lido Buffet-Restaurant / Deck 8
11.00 - 11.30	<b>Bouillon &amp; Kaltschale</b>	Phoenix Bar / Deck 4
12.30 - 14.00	<b>Riesenschaschlik</b>	Kopernikus Bar / Deck 8
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>Artania Eissalon</b>	Kopernikus Bar / Deck 8
15.30 - 16.30	<b>Tee- und Kaffeestunde</b>	Restaurant Artania / Deck 3
17.30 - 19.00	<b>Happy Hour</b>	in allen Bars
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>Frankfurter Würstchen</b>	Pazifik Lounge / Deck 9

## BARZEITEN

<b>Harry's Bar &amp; Casablanca Bar</b>	09.00 - 01.00 Uhr	Deck 3
<b>Bodega Bar</b>	21.00 - 24.00 Uhr	Deck 3
<b>Phoenix Bar</b>	09.00 - 24.00 Uhr (wetterabhängig)	Deck 4
<b>Kopernikus Bar</b>	10.00 - 18.00 Uhr (wetterabhängig)	Deck 8
<b>Pazifik Lounge</b>	ab 08.30 Uhr	Deck 9

## ÖFFNUNGSZEITEN

<b>Rezeption</b>	24-Stunden	Deck 2 Tel. 2800
<b>Bordreisebüro</b>	09.30 - 12.30 Uhr	16.30 - 18.30 Uhr Deck 2 Tel. 2881
<b>Phoenix Information</b>	09.30 - 12.30 Uhr	16.30 - 18.30 Uhr Deck 2 Tel. 2904
<b>Kreuzfahrtberatung</b>	09.30 - 12.30 Uhr	17.00 - 18.30 Uhr Deck 3
<b>Gold-, Silber-Service</b>	09.30 - 10.30 Uhr	16.30 - 18.30 Uhr Deck 3
<b>Fotoshop</b>	09.00 - 12.00 Uhr	16.00 - 22.30 Uhr Deck 3 Tel. 3820
<b>Videoshop</b>	11.00 - 12.00 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 Damen</b>	09.00 - 11.00 Uhr	Deck 9
<b>Sauna Herren</b>	11.00 - 13.00 Uhr	Deck 9
<b>Sauna gemischt</b>	13.00 - 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!

