

Sonnenaufgang: 06.20 Uhr
Sonnenuntergang: 19.05 Uhr

AKTUELLES

Rettungsübung

Am Vormittag findet um ca. 10.00 Uhr eine Rettungsübung für die Besatzung statt. Sämtliche Signale und Durchsagen, die Sie während der Übung hören, haben für Sie keinerlei Bedeutung.

Postkarten-Abgabeschluss für St. Helena

Denken Sie an Ihre Lieben daheim - an der Phoenix Information erhalten Sie eine vielfältige Auswahl an Postkarten mit wunderschönen Motiven - auch von St. Helena! Wenn Sie Ihre Post aus Jamestown / St. Helena abschicken möchten, werfen Sie diese bitte bis 18.00 Uhr in den Postkasten an der Phoenix Information ein.

Private Überlandtouren

Wenn Sie während Ihrer Reise auf MS Artania private Überlandtouren planen, das heißt, dass Schiff für eine private Weiterreise an Land für ein oder mehrere Tage verlassen, bitte wir Sie unbedingt, dies spätestens eine Woche vorher an der Rezeption mitzuteilen. Dies ist sehr wichtig, um rechtzeitig die behördlichen Formalitäten vorzubereiten und abzuwickeln.

TAGESPROGRAMM

Mittwoch, 8. 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.
- ab 09.00 Boutique / Deck 3: **After Sun Produkten von Lancaster**
Bringen Sie nach einem heißen Sonnentag die erhitzte Haut wieder ins Gleichgewicht mit After Sun Produkten von Lancaster. Die intelligenten TAN MAXIMIZER Produkte von Lancaster vereinen eine intensive feuchtigkeitsspendende Pflege mit einer noch länger anhaltenden Bräune. Exklusiv zum Vorteilspreis bei uns erhältlich!
- 09.15 Bordkino / Deck 3:
„Barmherzigkeit – bereichert das Leben von uns allen“
Bordpfarrer **Rolf Haller** lädt Sie herzlich zu einer **ökumenischen Morgenandacht** ein.
- 10.05 **Shuffleboard!** Alle Shuffleboard-Fans treffen sich mit Chris an der Phoenix Lounge / Deck 5.
- 11.00 Atlantik Lounge / Deck 3:
„St. Helena - 250 Jahre Napoleon & sein Exil im Südatlantik“
Ein landeskundlicher Vortrag Ihrer Bordlektorin Katharina Bahlcke. Dieser Vortrag wird auch auf TV-Kanal 46 übertragen.
- 11.00 **Bridge-Treff!** Alle Bridge-Spieler treffen sich im Jamaika Club (Bibliothek) / Deck 3.
- 11.00 **Reling-Gymnastik!** Machen Sie gemeinsam ein paar einfache Übungen im Stand an der Reling mit 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.
- 11.30 **Jakkolo!** Stellen Sie Ihre Geschicklichkeit unter Beweis bei diesem holländischen Brettspiel mit Chris in der Casablanca Bar / Deck 3.
- 12.00 **Aperitif-Spiel!** Gewinnen Sie einen Tagescocktail bei Chris in der Casablanca Bar / Deck 3.



ARTANIA

NACHMITTAG

- 14.00 Atlantik Show Lounge / Deck 3: **Leidenschaft von Kopf bis Fuß!**
Ihr Tanzlehrer Richard lädt heute alle Teilnehmer der Gästeshow zum Wiederholen der Schritte ein!
- 14.30 **Skat-Turnier!** Alle **Skat-Spieler** treffen sich auf eine weitere Runde in der Bodega Bar / Deck 3.
- 15.00 **Minigolf!** Chris hat sich etwas Neues für Sie ausgedacht und erwartet Sie am Pool / Deck 9 um mit Ihnen das erste Minigolfen an Bord der Artania auszuprobieren!
- 15.00 **Yoga!** Simone zeigt Ihnen am Pool / Deck 9 langsame und fließende Übungen für mehr Beweglichkeit und Kraft.
- 15.00 Atlantik Lounge / Deck 3: **Gästeshow-Treffen**
Alle Einzeldarsteller, die bei der Gästeshow dieser Reise **musikalisch begleitet werden**, treffen sich mit Moritz und der Artania Showband zu einer Probe.
- 15.00 Kino / Deck 3: **Stress und Stressabbau - Entspannung und Stressabbau, 2. Teil**
Sowohl Entspannung als auch Stressabbau tun gut. Die Psychologin Uta von Diemer zeigt unterschiedliche Verfahren, deren Wirkungsweise und Hilfestufe.
- 15.30-16.30 Restaurant Vier Jahreszeiten / Deck 2 und Restaurant Artania / Deck 3:
„Tropische Tee- und Kaffeestunde“
Genießen Sie feine **Kuchen- und Süßspeisen mit tropischen Früchten** wie z.B. Papaya-Creme-Torte mit Limonenbaiser, Caipirinha-Tiramisu mit Kakaobohnen, Mangotorte mit Granatapfelgelee und vieles mehr...
Genießen Sie dazu den Cocktail **Piña Colada** für € 4,30.
- 16.00 **Dance Aerobic Probe** für die Gästeshow! Simone freut sich auf alle Tänzer, die auch bei der Gästeshow mit dabei sind, zu einer Probe am Pool / Deck 9.
- 16.00 Bodega Bar / Deck 3: **WLAN auf MS Artania!**
Sie wissen noch nicht, wie Sie das Internet an Bord nutzen können? Oder haben Sie Fragen zur richtigen Benutzung des Artania-WLANs? Willi und Chris stehen Ihnen für Fragen rund um dieses Thema zur Verfügung. Bitte bringen Sie ihr eigenes Gerät (Smartphone, Tablet, Laptop etc.) mit!
- 17.00 **Dart!** Treffen Sie ins Schwarze mit Chris an der Phoenix Lounge / Deck 5.
- 17.00 **Intervall-Training!** Es erwartet Sie ein intensives Kraft-Ausdauer-Training im Zeitintervall mit Simone am Pool / Deck 9.

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“**
Anmeldungen nimmt die Rezeption noch bis 17.00 Uhr entgegen!
Sie erhalten eine Reservierungsbestätigung - bitte bringen Sie diese heute Abend mit.



TAGESCOCKTAILS

Rusty Nail (alkoholisch)
zum Preis von nur € 3,70
(Drambuie, Ballantines)

American Caipirinha (alkoholfrei)
zum Preis von nur € 2,50
(Apfel-, Limettensaft, Soda)

DIGESTIF

Gönnen Sie sich heute Abend
einen **Calvados** für € 3,20
in unseren Bars!

LATE-NIGHT-SNACK

Heute gibt es in Harry's Bar von
22.00 - 23.00 Uhr köstliche
Jalapeño Mozzarella Sticks!

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 239

Verrückt nach Meer

„Im Schulbus durch Sri Lanka“

19.30-22.00 Harry's Bar / Deck 3:

Mihaly Barabas unterhält Sie mit Jazz- und Barmusik am Piano.

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!**

Ab 21.00 Phoenix Bar / Deck 3:

Genießen Sie den Abend an Deck bei Musik von
A bis Z von Ihrem **DeeJay Sven!**

21.15 Atlantik Lounge / Deck 3:



“Thank you for the Music”
Eine mitreißende Hommage an die schwedische Popgruppe

ABBA

Erleben Sie eine Revue der Spitzenklasse mit den großen Hits von Abba, live gesungen von Ihrem MS Artania Showensemble in Begleitung unserer fantastischen Showband. Heute Abend in der Atlantik Showlounge.

Diese Show wird auch auf TV-Kanal 46 übertragen.

Ausflugsmöglichkeiten für alle Gäste, die in Kapstadt (16.01.) abreisen

Mit dem Tagesprogramm erhalten Sie ein Informationsblatt bzgl. Ihrer Abreise
und Ausflugsmöglichkeiten auf die Kabine. Buchungsblatt

Der Buchungsschluss für diese Ausflüge ist am **10. Januar um 12.00 Uhr.**

Weitere Informationen zu Ihrer Abreise in Kapstadt entnehmen Sie am
13. Januar bitte den Abreiseinformationen sowie dem entsprechenden
Tagesprogramm für den 16. Januar.

WO IST DIE PHOENIX FLOTTE?

MS Amadea

Búzios / Brasilien

MS Amara

Cartagena / Spanien

MS Albatros

Auf See, Kurs Falmouth / Jamaika

MS Deutschland

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

GESCHLOSSENE GESELLSCHAFT

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

BOUTIQUE / DECK 3

Zarko Molekulardüfte!

Ein neues Düfterlebnis aus Dänemark, bei der Wissenschaft und Duftkunde aufeinander treffen. Synthetische Molekularstrukturen, die im Flakon noch geruchslos sind, entwickeln sich erst mit der Berührung Ihrer Haut und unterstreichen Ihren eigenen Körperduft. Exklusiv in Ihrer Bordboutique erhältlich.

ARTANIA SPA / DECK 9

Augen-Spezialbehandlung!

Für ganz besondere Augenblicke und einen strahlenden Augenaufschlag empfehlen wir unsere Augen-Spezialbehandlung:

- Augenbrauen formen
- Augenbrauen färben
- Wimpern färben
- Augen-Spezialmaske
- Augen-Massage

40 Min. für € 45,-

AUFLADEN DER AUDIO GUIDE EMPFANGSGERÄTE

Bitte denken Sie an den kommenden Seetagen daran, das schwarze Empfangsgerät des Audio Guide Systems in Ihrer Kabine in der Ladestation aufzuladen, damit diese auch auf den kommenden Ausflügen genutzt werden können.

RESTAURANTZEITEN

07.00 - 07.30	Early Bird	Pazifik Lounge / Deck 9
	 Bestellen Sie heute auf Wunsch in allen Restaurants zum Frühstück ein Bananen-Nutella-Crêpe!	
07.30 - 09.30	Frühstücks-Buffer	Restaurant Artania / Deck 3
08.00 - 10.00	Frühstücks-Buffer	Restaurant Vier Jahreszeiten / Deck 2 & Lido Buffet-Restaurant / Deck 8
10.00 - 10.30	Langschläfer Frühstück	Lido Buffet-Restaurant / Deck 8
11.00 - 11.30	Bouillon & Kaltschale	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	Tropische Tee- und Kaffeestunde	Restaurant Vier Jahreszeiten / Deck 2 & Restaurant Artania / Deck 3
17.30 - 19.00	Happy Hour	in allen Bars
18.00 - 20.30	Abendessen	Restaurant Vier Jahreszeiten / Deck 2 & Restaurant Artania / Deck 3 & Lido Buffet-Restaurant / Deck 8
22.00 - 23.00	Late-Night-Snack	Harry's Bar / Deck 3
23.00 - 01.00	Frankfurter Würstchen	Pazifik Lounge / Deck 9

BARZEITEN

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

ÖFFNUNGSZEITEN

Rezeption	24-Stunden	Deck 2 Tel. 2800
Bordreisebüro	09.30 - 12.30 Uhr 16.30 - 18.30 Uhr	Deck 2 Tel. 2881
Phoenix Information	09.30 - 12.30 Uhr 16.30 - 18.30 Uhr	Deck 2 Tel. 2904
Kreuzfahrtberatung	09.30 - 12.30 Uhr 17.00 - 18.30 Uhr	Deck 3
Gold-, Silber-Service	09.30 - 10.30 Uhr 16.00 - 17.00 Uhr	Deck 3
Fotoshop	09.00 - 12.00 Uhr 16.00 - 22.30 Uhr	Deck 3 Tel. 3820
Videoshop	11.00 - 12.00 Uhr	Deck 3 Tel. 3820
Boutique	09.00 - 22.00 Uhr	Deck 3 Tel. 3803
SPA	08.00 - 20.00 Uhr	Deck 9 Tel. 8892
Sauna Herren	09.00 - 11.00 Uhr	Deck 9
Sauna Damen	11.00 - 13.00 Uhr	Deck 9
Sauna gemischt	13.00 - 20.00 Uhr	Deck 9
Jacuzzi / Pool	07.00 - 20.00 Uhr	Deck 8
Schiffsarzt / Hospital	09.30 - 11.00 Uhr 17.00 - 18.00 Uhr	Deck 1 Tel. 1997
Notfall	24 Stunden	Tel. 2800

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

