

**Sonnenaufgang:** 06.43 Uhr

**Sonnenuntergang:** 18.10 Uhr

## AKTUELLES

### POSTKARTEN

Haben Sie schon an Ihre Lieben daheim gedacht? Sie finden eine schöne Auswahl an **Postkarten** sowie den **aktuellen Routenstempel** an der Phoenix Information / Deck 2 (außerhalb der Öffnungszeiten auch an der Rezeption / Deck 2). Selbstverständlich können Sie dort auch das **Porto** erwerben. Haben Sie schon unsere Postkarte mit der gesamten **Weltreise** oder mit dem aktuellen **Weltreiseabschnitt** entdeckt?



### AUSFLÜGE IN COLON FÜR ABREISENDE GÄSTE

Alle Gäste die in Colon aussteigen, haben eine separate Information mit Ausflugsmöglichkeiten auf die Kabine erhalten. Der Buchungsschluss für diese Ausflüge ist heute um 17.30 Uhr. Bei Buchungswünschen wenden Sie sich bitte an das Bordreisebüro / Deck 2.

# TAGESPROGRAMM

## Sonntag, 7. Januar 2024

### Erholung auf See

## VORMITTAGSPROGRAMM

- 09.00 „Fit in den Tag“ mit Talina am Pool / Deck 9!
- 09.15 Bordkino / Deck 3: **Bordpfarrer Alhard-Mauritz Snethlage** lädt alle Gäste herzlich zu einem **ökumenischen Sonntagsgottesdienst** ein.
- 09.30 **Quiz!** Testen Sie Ihr Wissen bei Simla in der Casablanca Bar / Deck 3. Bitte bringen Sie einen Stift mit.
- 10.00 **Tischtennis Spieler** treffen sich mit Rike an der Phoenix Lounge / Deck 5.
- 10.05 Atlantik Lounge / Deck 3: **Willemstad / Curacao**  
Ein weiterer interessante Vortrag über „Das bunte Herz der Karibik“ von Ihrem **Lektor Eckhard Siegel**. (Übertragung auch auf TV-Kanal 15)
- 10.05 **Jakkolo-Time!** Simla freut sich auf eine weitere Runde mit Ihnen in der Casablanca Bar / Deck 3.
- 10.15 **Oberkörpertraining mit Gewichtskugeln!** Trainieren Sie mit Gewichtskugeln und spezifischen Übungen Ihren Oberkörper mit Talina am Pool / Deck 9. Bitte bringen Sie pro Person je zwei 1kg Kugeln aus der blauen Box aus dem Fitnessraum mit.
- 11.15 **Shuffleboard!** Zeigen Sie Ihr Können bei diesem beliebten Kreuzfahrerspiel mit Simla auf Deck 5, achtern.
- 11.15 „BBP-Training“ - Intensives Training für Bauch, Beine & Po am Pool / Deck 9! Talina zeigt Ihnen passende Übungen. Bitte bringen Sie ein Handtuch und eine Matte aus dem Fitnessraum mit.
- 11.15 Bordkino / Deck 3: **PMR nach Jacobsen**  
Erleben Sie bewusste Körperanspannung und Körperentspannung mit Heilpraktikerin **Carsta Tenscher**! Anschließend führe ich Sie in die geführte Meditation mit dem Mantra aus Indien „Shanti“.
- 11.30 **Ladies Dart!** Rike begrüßt die Damen an der Phoenix Lounge / Deck 5.
- 11.30 Harry's Bar / Deck 3 und dann Phoenix Bar / Deck 4:  
**Übergabe der Weihnachts-Wünsche an Neptun!**  
Traditionsgemäß werden die Wünsche die am Weihnachtswunschbaum aufgehängt wurden, in einer feierlichen Zeremonie von Harry's Bar durch unser Schiff bis an das Heck, der Phoenix Bar, getragen. Dort angekommen werden die Wünsche an Neptun übergeben! Bekleidungsvorschlag: Trauer, schwarz.

## NACHMITTAGSPROGRAMM

- 14.00 Alle **Skat Spieler** treffen sich auf eine weitere Partie in der Bibliothek / Deck 3.
- 14.00 Pazifik Lounge / Deck 9: **Line Dance**  
Ihre Mitreisende **Colette** freut sich wieder auf alle Mittänzer.
- 14.30 **Soft-Boccia!** Simla freut sich auf rege Teilnahme am Pool Deck / 9.
- 14.30 **Reling-Gymnastik & Walk-a-Mile!** Im Wechsel eine Runde Laufen, dann eine Einheit Krafttraining an der Reling mit Gummibändern. Los geht's mit Talina an der Phoenix Bar / Deck 4.
- 14.30 **Gentlemen Dart!** Nun freut sich Rike auf die Herren an der Phoenix Lounge / Deck 5, achtern.
- 15.00 Bordkino / Deck 3: **Bilder machen wie die Profis!** (Fortsetzung)  
**Peter Volmer** zeigt Ihnen die Kunst der Gestaltung - Bildkomposition, Drittelregel und Platzierung, Farbenlehre und Dynamik für bessere Bilder.
- 15.15 **Bingo!** Mit Rike und Simla in der Casablanca Bar / Deck 3.  
Eine Karte kostet € 5,-. Bitte bringen Sie Bargeld (kleine Scheine) mit.
- 15.30 **Sitzgymnastik!** Trainieren Sie Ihre Muskeln und verbessern Sie Ihre Körperhaltung im Sitzen mit Talina an der Kopernikus Bar / Deck 8.
- 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 einen **„tropischen Milchshake“** für € 4,50.
- 16.15 Bordkino / Deck 3:  
**Handynutzung an Bord** - für alle Gäste, die in Barbados (05.01.) eingestiegen sind!  
Flugmodus – WLAN – telefonieren im Ausland! Das Smartphone kann Fluch und Segen zugleich sein. Karin aus unserem Phoenix-Team zeigt Ihnen in einem interessanten Vortrag wie Sie Ihr Smartphone auf dieser Reise nutzen können, wie Sie hohe Kosten vermeiden können und welche Vorteile unser kostenloses Online-Bordportal bietet.
- 16.30 Atlantik Lounge / Deck 3: **Generalprobe für die Gästeshow!**  
Alle Teilnehmer, die bei der Gästeshow dieser Reise mitmachen, treffen sich mit JP zur Generalprobe für den großen Auftritt am heutigen Abend! Um 16.30 Uhr geht es los mit den **Einzeldarstellern**, die **Line-Dancer** treffen sich um ca. 17.00 Uhr und der **Artania Gästechor** um ca. 17.15 Uhr.
- 17.00 **Meditatives Mandala** malen mit Simla in der Bodega-Bar / Deck 3
- 17.30 **Torwand-Schießen** - Stellen Sie Ihr fußballerisches Talent unter Beweis und gewinnen Sie einen Aperitif! JP & Wanda freuen sich auf alle Teilnehmer an der Phoenix Bar / Deck 4.



## TAGESCOCKTAILS

**Margarita** (alkoholisch)  
zum Preis von nur € 4,50  
(Tequila, Triple Sec, Salzrand,  
Limettensaft)

**Virgin Seabreeze** (alkoholfrei)  
zum Preis von nur € 3,50  
(Preiselbeeren-, Grapefruitsaft,  
Sprite)

## DIGESTIF

Gönnen Sie sich heute Abend  
einen **Slyrs Single Malt** für  
€ 6,20 in unseren Bars!

## LATE-NIGHT-SNACK

Heute gibt es in Harry's Bar /  
Deck 3 von 22.00 - 23.00 Uhr  
leckere **Mini Cheeseburger**.

## FERNSEHEN

Informationen zum heutigen  
Tagesprogramm, Kinoprogramm  
und zu den fortlaufenden Filmen  
im TV sowie vorläufige Ausflugs-  
zeiten entnehmen Sie bitte dem  
TV-Kanal 3.

Kanal 4: **Dokumentation**

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

Kanal 8: **Verrückt nach Meer**

Kanal 9: **Film dieser Reise**

Kanal 14: **Tagesschau vom Vortag**

## WO IST DIE PHOENIX FLOTTE?

### MS Amadea

Auf See, Kurs Savona / Italien

**MS Amara** wird in Danzig  
in der Werft verschönert!

**MS Celestyal Journey:** Auf See,  
Kurs Walfischbai / Namibia

**MS Deutschland** wird ab  
05.05.24 wieder im Einsatz sein

## ABENDPROGRAMM

17.45 Bordkino / Deck 3:

### Begrüßungs-Cocktail!

Ihr Kapitän, Ihr Kreuzfahrtdirektor  
und Ihr Hotelmanager stellen sich  
allen Gästen, die in **Barbados** eingestiegen  
sind vor und heißen Sie herzlich willkommen an Bord!

20.00-23.00 Casablanca Bar / Deck 3: Die **Artania Show Band** spielt für  
Sie Lounge-Musik. Von 21.00-21.45 Uhr lautet das Thema:  
„**Golden Age of Jazz**“ - Von den goldenen 30er bis 50er Jahren.  
Erleben Sie unvergessliche Hits von Duke Ellington, Glenn Miller,  
Benny Goodman und vielen mehr – präsentiert von Ihrer  
**Artania Show Band!**

21.00-24.00 Pazifik Lounge / Deck 9:  
Tanzen Sie zu Musik, live gespielt von Ihrer „**Spirit Band**“!

21.15 Atlantik Show Lounge / Deck 3:



### Gäste-Show!

**Amateur-Künstler  
unterhalten Profi-  
Zuschauer, Gäste  
unterhalten Gäste.**

**Deshalb geizen Sie nicht mit Applaus  
bei Gesang, Tanz und Humor.**

Diese Show wird auch auf **Kanal 15** übertragen.

## BORDBÜCHER

Wenn Sie bereits im Besitz eines Bordbuches sind, können Sie dieses an  
der Phoenix Information / Deck 2 abgeben. Ihr Kapitän und Ihr Kreuzfahrt-  
direktor werden den Routenstempel dieser Reise für Sie unterschreiben.  
Möchten Sie dieses schöne Erinnerungsbuch neu erwerben, ist dieses an  
der **Phoenix Information** / Deck 2 für € 6,- erhältlich.

### ARTANIA SPA / DECK 9

**aloCell Gel** - für eine rasche Verbesserung der sonnen-gestressten Haut! Ursprünglich wurde aloCell Gel für eine begleitende Pflege nach einer Bestrahlungstherapie entwickelt. aloCell Gel wird von der Haut sofort resorbiert, dringt durch seine hohe Aufnahmefähigkeit bis in das Bindegewebe ein, entfaltet dort seine zellregenerierende Wirkung und reduziert sofort Irritationen und Rötungen. Sie erhalten das Produkt bei uns für 36,- (100ml)

### BOUTIQUE / DECK 3

**Lagerverkauf!** Heute räumen wir unsere Lager für Sie. Wir haben ausgewählte Accessoires, Schmuckstücke, Parfüms und Kosmetikartikel im Preis stark gesenkt. Besuchen Sie uns heute in der Bordboutique und bekommen Sie bis zu 50% Rabatt! Vorbeischauen lohnt sich!

### BENUTZUNG DER HANDTÜCHER

Sie finden auf Ihrer Kabine neben den weißen Kabinenhandtüchern ein großes **türkisfarbenes Handtuch** p.P.. Dieses ist für die Benutzung an Bord vorgesehen, z.B. auf Ihrem Balkon, an den Pools oder im Fitnessraum. Die Handtücher im **SPA-Bereich** sind ausschließlich für die Benutzung im SPA bzw. der Sauna vorgesehen!

### RESTAURANT-EINLASSZEITEN

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 & Lido Buffet-Restaurant / Deck 8
10.00 - 10.30	<b>Spätaufsteher-Frühstück</b>	Lido Buffet-Restaurant / Deck 8
	 <b>Frühstücks-Spezial:</b> Bestellen Sie heute auf Wunsch in allen Restaurants leckeres <b>pochiertes Ei „Pure Caribe“!</b>	
11.00 - 11.30	<b>Bouillon &amp; Kaltschale</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>Tropische Tee- &amp; Kaffeestunde</b>	Restaurant Vier Jahreszeiten / Deck 2 & Restaurant Artania / Deck 3
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>Wiener Würstchen</b>	Pazifik Lounge / Deck 9

### BARZEITEN

<b>Harry's Bar</b>	09.00 - 01.00	Deck 3
<b>Casablanca Bar</b>	10.00 - 01.00	Deck 3
<b>Bodega Bar</b>	20.00 - 24.00	Deck 3
<b>Phoenix Bar</b>	ab 09.00 (wetterabhängig)	Deck 4
<b>Kopernikus Bar</b>	10.00 - 18.00 (wetterabhängig)	Deck 8
<b>Pazifik Lounge</b>	08.30 - 01.00	Deck 9

### ÖFFNUNGSZEITEN

<b>Rezeption</b>	24-Stunden		Deck 2	Tel. 2800
<b>Bordreisebüro</b>	09.30 - 11.00	16.00 - 18.00	Deck 2	Tel. 2881
<b>Phoenix Information</b>	09.30 - 11.00	16.30 - 18.00	Deck 2	Tel. 2904
<b>Gold-, Silber-Service</b>	09.30 - 11.00	16.30 - 18.00	Deck 3	Tel. 3801
<b>Kreuzfahrtberatung</b>	09.30 - 11.00	16.30 - 18.00	Deck 3	Tel. 3818
<b>E-Bike Ausflüge</b>	09.30-10.30 / 16.30-17.30 / 20.00-20.30		Deck 2	
<b>Videoshop</b>	10.00 - 11.00		Deck 3	
<b>Fotoshop</b>	09.00 - 12.00	16.00 - 22.00	Deck 3	Tel. 3820
<b>Boutique</b>	09.00 - 22.30		Deck 3	Tel. 3803
<b>SPA</b>	08.00 - 20.00		Deck 9	Tel. 8992
<b>Sauna Damen</b>	08.00 - 10.30		Deck 9	
<b>Sauna Herren</b>	10.30 - 13.00		Deck 9	
<b>Sauna gemischt</b>		13.00 - 20.00	Deck 9	
<b>Jacuzzi / Pool</b>	06.30 - 20.00		Deck 8	
<b>Schiffsarzt / Hospital</b>	09.30 - 10.30	17.00 - 18.00	Deck 1	Tel. 1997
<b>Notfall</b>	24 Stunden			Tel. 2800

**Ihr MS Artania Team wünscht Ihnen einen sonnigen Tag auf See!**

