

Sonnenaufgang: 07.00 Uhr

Sonnenuntergang: 19.04 Uhr

AKTUELLES

FUSSBALL-FANS AUFGEPASST!

In Deutschland ruht die Bundesliga zur Zeit – auf der MS Artania wird die Meisterschaft zu Ende gespielt!

Gehen Sie für „Ihr“ Team (vom FC Bayern bis SC Paderborn...) an den Start und spielen Sie die aktuellen Spieletage mit Gleichgesinnten an der Torwand aus!

Melden Sie sich für „Ihr“ Team gerne an der Phoenix Information / Deck 2 an!

WEINPROBE

Am **23. März** findet in der Bodega Bar / Deck 3 eine Verköstigung von drei Rot- und drei Weißweinen statt. Lernen Sie Wissenswertes über verschiedene internationale Weine! Die Kosten für diese besondere Veranstaltung betragen € 15,- pro Person. Anmeldungen nimmt die Rezeption entgegen. Sie erhalten eine Reservierungsbestätigung.

BOUTIQUE / DECK 3

Handtreatment! Kommen Sie heute zwischen 09.30 - 11.00 Uhr in die Bordboutique und lernen Sie durch ein sanftes Handpeeling die Produkte von Rituals kennen.

TAGESPROGRAMM

Sonntag, 22. März 2020

Auf See - Tag 4

VORMITTAG

- 08.00 **Walk a mile!** Drehen Sie ein paar morgendliche, flotte Runden an der frischen Luft! Treffpunkt mit Elke ist an der Phoenix Bar / Deck 4.
- 08.30 **Fit in den Tag** mit Dragan am Pool / Deck 9.
- 09.00 Bordkino / Deck 3: **„Du siehst mich“**
Bordpfarrer Clemens Bittlinger lädt Sie herzlich ein zu einem ökumenischen Sonntagsgottesdienst! Die musikalische Gestaltung erfolgt von **Elzbieta Kalvelage** (Piano) & **Jessica Grzenia** (Violine).
- 10.05 **Bauch-, Beine-, Po-Training!** Straffen Sie mit Simone gezielt diese Körperzonen am Pool / Deck 9.
- 10.05 **Shuffleboard-Turnier!** Heute geht es um Medaillen! Caro freut sich auf alle Mitspieler an der Phoenix Lounge / Deck 5.
- 10.05 Atlantik Lounge / Deck 3: **Kopfrechnen für die geistige Fitness**
Sie können viel mehr als Sie denken... „Allgemeine Einführung“
Lernen Sie mit Hilfe verschiedener Tricks und Tipps von Dr. Gert Mittring Ihren persönlichen „ewiger Kalender im Kopf“ einzurichten.
- 11.00 **Stretching & Entspannung!** Zu mehr Beweglichkeit und Entspannung verhilft Ihnen Simone am Pool / Deck 9.
- 11.00 **„Schafkopf“-Treffen!** Alle Gäste die gerne dieses Kartenspiel spielen oder erlernen möchten, treffen sich in der Pazifik Lounge / Deck 9 (Nichtraucherseite).
- 11.00 Bodega Bar / Deck 3: **Punkten kann jeder!**
„Dot-Paintingkurs“ - Nur mit Farbpunkten werden wir kleine Gemälde schaffen - gestalten Sie mit **Viki** Ihr australisches Souvenir einfach selbst. => Wiederholung für alle Gäste, die beim ersten Mal nicht teilnehmen konnten!
- 11.00 **Jakkolo!** Spielen Sie zusammen mit Dragan dieses beliebte holländische Brettspiel in der Casablanca Bar / Deck 3.
- 11.45 Gewinnen Sie einen Tagescocktail beim **Aperitifspiel** mit Caro in der Casablanca / Deck 3.

NACHMITTAG

- 14.30 **Skat-Turnier - Tag 1/3!** Ein neues Turnier startet bei Wolfgang in der Bodega Bar / Deck 3.
- 15.00 **Intervalltraining!** Ein sehr intensives Kraft-Ausdauer-Training im Zeitintervall erwartet Sie heute bei Dragan am Pool / Deck 9.



ARTANIA

- 15.00 Pazifik Lounge / Deck 9: **Gästechor-Treffen**
Ihre Chorleiter **Mitchy, André und Mihaly** freuen sich auf eine Chorprobe mit allen Teilnehmern!
- 15.30-16.30 Restaurant Vier Jahreszeiten / Deck 2 und Restaurant Artania / Deck 3:
„Alles Schokolade!“
Dieses Motto erwartet Sie heute unter anderem bei der **Tee- und Kaffeestunde!** Roberta und ihr Team haben für Sie köstliche Schokoladen-Spezialitäten zubereitet.
- 15.30 Atlantik Lounge / Deck 3: **„Traumreise“**
Einfach mal die Seele baumeln lassen... Entspannen Sie zu meditativer Musik mit Caro!
Bitte bringen Sie das großes türkisfarbene Handtuch aus der Kabine mit.
- 16.00 **Dart!** Lassen Sie die Pfeile fliegen mit Dragan an der Phoenix Lounge / Deck 5.
- 16.00 **Line Dance** - Erlernen Sie einfache Schrittkombinationen mit Simone, Irene und Wolfgang an der Phoenix Bar / Deck 4.
- 16.00-17.00 Pazifik Lounge / Deck 9: **„Artania Tanzcafé!“**
DeeJay Sven spielt heute für Sie Musik für diverse Gesellschaftstänze, von Walzer über Tango bis hin zu Foxtrott... Oder schauen Sie einfach nur zu und genießen Sie dabei Tee, Kaffee und Gebäck.
- 16.30 **Quiz-Runde!** Stellen Sie Ihr Wissen unter Beweis bei Stephi in der Casablanca Bar / Deck 3.
- 17.00 **Bingo!** Bertha, Ida, Otto... Weiter geht es mit Caro & Stephan in der Casablanca Bar / Deck 3.
Eine Karte kostet € 5,-. Bitte bringen Sie Bargeld (kleine Scheine) mit.
- 18.00 **Abendliches Walk a Mile** mit Caro! Los geht's an der Phoenix Bar / Deck 4.

ABENDPROGRAMM

- 17.30-19.00 Genießen Sie vor dem heutigen besonderen Abendessen einen **Tampico Cocktail** für € 4,50 an unserer **Piraten-Bar** im Foyer vor dem Restaurant Vier Jahreszeiten / Deck 2!
- 18.00-20.30 Wir wünschen Ihnen „Guten Appetit“ bei dem heutigen besonderen **„Captain Cook“ Abendessen!**
- 19.30-22.00 Harry's Bar / Deck 3: **Mihaly Barabas** unterhält Sie mit Swing- und Barmusik am Piano!
- 21.00-23.30 Pazifik Lounge / Deck 9: Schwingen Sie das Tanzbein zur Live-Musik Ihrer **Spirit Band!**
- 20.30-23.00 Casablanca Bar / Deck 3: Das **Duo „Mitchy & André“** spielt Musik für einen angenehmen Abend.
- 21.15 Atlantik Lounge / Deck 3:

Tierisches Varieté

Marcelini & Oskar präsentieren Entertainment, Comedy und tierische Unterhaltung in Ihrer Bauchrednershow. Die Beiden erwarten einen Stargast: Travestiestar „Edna van de Flitterglitter“ aus Amsterdam!

Diese Show wird auch auf TV-Kanal 46 übertragen.



TAGESCOCKTAILS

Tahiti Club (alkoholisch)
zum Preis von nur € 3,70
(Bacardi, Limetten-, Zitronen-,
Ananassaft)

Caribbean Sunset (alkoholfrei)
zum Preis von nur € 2,50
(Grenadine, Ananas-, Zitronen-,
Orangen-, Maracujasaft)

DIGESTIF

Gönnen Sie sich heute Abend
einen **Ramazotti** für € 3,-!

LATE-NIGHT-SNACK

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

TV-Kanal 11: **ARD Tagesschau
vom Vortag** (fortlaufende Wdh.)

TV-Kanal 45/Staffel 8/Folge 313

Verrückt nach Meer

„Krokodilsuche in Costa Rica“

WO IST DIE PHOENIX FLOTTE

MS Amadea

Kurs Bremerhaven

MS Amara

Kreuzen auf dem Amazonas

MS Albatros

Kurs Suezkanal

MS Deutschland

Kurs Europa

22.15

Pazifik Lounge / Deck 9:

Tanzhitparade!



Mitraten, mittanzen und gewinnen!

Es erwartet Sie ein außergewöhnlicher
Tanzabend mit **Rainer & DeeJay Sven!**
Genießen Sie dazu ein Glas von
„Dieter's Bowle“ für € 3,50!



ZEITUMSTELLUNG!

In der Nacht vom **22. März** auf den **23. März**
werden alle Uhren an Bord **1 Stunde zurück**gestellt!



RÄTSEL DES TAGES

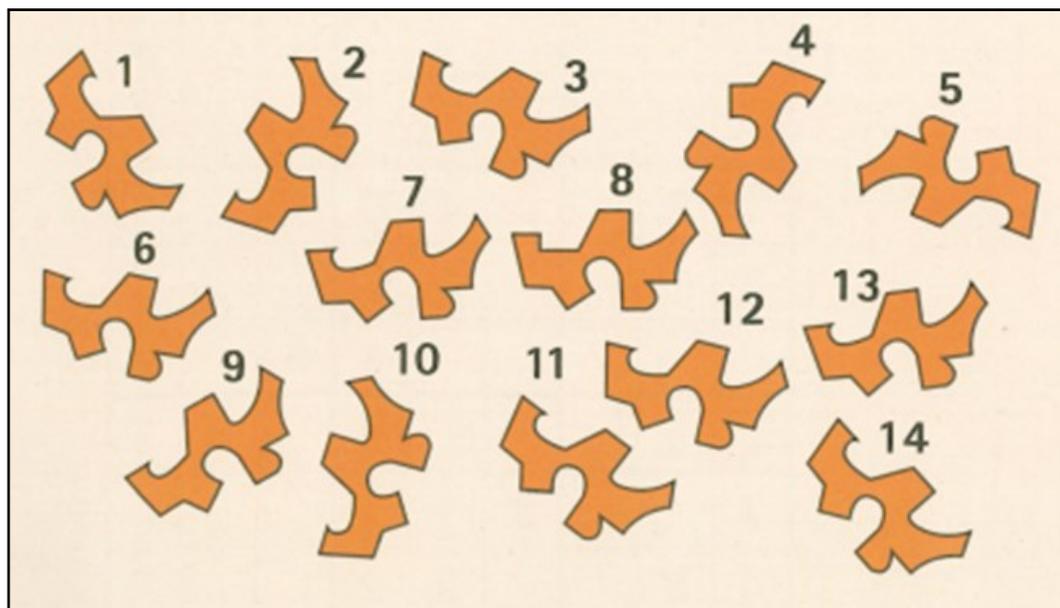
Können Sie das heutige Rätsel des Tages lösen? Wenn ja, kommen Sie zur
Phoenix Information / Deck 2 - füllen Sie einen der dort bereitliegenden
Zettel (einen pro Person!) aus und werfen Sie diesen in den Kasten ein!

Abgabeschluss ist 18.00 Uhr! Wenn Sie den richtige Lösung herausgefunden
haben, landet Ihr Zettel in der Lostrommel und das Glück entscheidet über
den Gewinner des Tages! Der Gewinner erhält den Tagespreis automatisch
auf die Kabine!

Heutiger Tagespreis: eine Phoenix Bauchtasche!

“Figurenproblem”

Eine der untenstehenden Figuren passt nicht zu den anderen.
Welche ist es?



BOUTIQUE / DECK 3

RITUALS: Your body...

your soul... your... Rituals...

die Wellness-Serie für zu Hause. Genießen Sie auf einzigartige Weise alte fernöstliche Tradition und finden Sie die Balance zwischen Yin und Yang. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

ARTANIA SPA / DECK 9

Aromaöl-Massage!

Mit einem hautpflegendem Aromaöl wird Ihre Ganzkörper-massage zu einem Erlebnis für die Sinne. Der von Ihnen persönlich ausgewählte Duft ist die ideale Ergänzung Ihrer Massage und wirkt sich auf Körper und Geist positiv aus. 50 Min. für € 65,- oder 80 Min. für € 85,-

HYGIENE AN BORD

Um den Hygienestandard an Bord zu sichern, bitten wir Sie weiterhin, die vor den Restaurants angebrachten Behälter mit Desinfektionsmittel zu nutzen.

Außerdem bitte wir Sie, beim Frühstücksbuffet in allen Restaurants sowie beim Mittag- und Abendbuffet im Lido Buffet-Restaurant davon abzusehen, Nahrungsmittel mit den Fingern aufzunehmen - es sind ausreichend Zangen oder Gabeln vorhanden, die dafür vorgesehen sind.

RESTAURANTZEITEN

07.00 - 07.30	Early Bird	Pazifik Lounge / Deck 9
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	Tee- und Kaffeestunde	Restaurant Vier Jahreszeiten / Deck 2
17.30 - 19.00	Happy Hour	in allen Bars
18.00 - 20.30	Captain Cook 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	18.00 - 24.00 Uhr	Deck 3
Phoenix Bar	09.00 - 01.00 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 - 12.00 Uhr	16.30 - 18.00 Uhr	Deck 2 Tel. 2881
Phoenix Information	09.30 - 12.00 Uhr	16.30 - 18.00 Uhr	Deck 2 Tel. 2904
Kreuzfahrtberatung	09.30 - 12.00 Uhr	17.00 - 18.00 Uhr	Deck 3
Gold-, Silber-Service	09.30 - 10.00 Uhr	16.30 - 17.00 Uhr	Deck 3
Fotoshop	09.00 - 12.00 Uhr	17.00 - 22.30 Uhr	Deck 3 Tel. 3820
Videoshop		20.00 - 20.30 Uhr	Deck 3 Tel. 3820
Boutique	09.00 - 20.00 Uhr		Deck 3 Tel. 3803
SPA	08.00 - 20.00 Uhr		Deck 9 Tel. 8892
Sauna Damen	09.00 - 11.00 Uhr		Deck 9
Sauna Herren	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

