

**Sonnenaufgang:** 06.57 Uhr

**Sonnenuntergang:** 18.56 Uhr

## AKTUELLES

### FUSSBALL-FANS AUFGEPASST!

In Deutschland ruht die Bundesliga zur Zeit – auf der MS Artania wird die Meisterschaft zu Ende gespielt! Vertreten Sie Ihre Lieblingsmannschaft (vom FC Bayern bis SC Paderborn) und spielen Sie die aktuellen Spieltage mit Gleichgesinnten an der Torwand aus! Melden Sie sich bei Interesse gerne an der Phoenix Information / Deck 2 an. Auch Damen sind natürlich herzlich eingeladen.

### MALKURS AM 25. MÄRZ

Auf Grund der großen Nachfrage beim ersten Malkurs bitten wir Sie, sich für den nächsten Kurs anzumelden! Das Motto am 25. März lautet: Malen Sie Ihren perfekten Sonnenuntergang am Meer! In der zweiten Workshopreihe mit Viki widmen wir uns der Acrylmalerei - Palmen, Tiere, Meer - Malen Sie sich doch einfach dort hin wo Sie sein möchten!

**Anmeldungen nimmt die Rezeption entgegen für den 25. März, für 09.30 Uhr oder für 11.00 Uhr.**

### ZEITUNTERSCHIED

Der aktuelle Zeitunterschied zu Deutschland beträgt **8 Stunden**. 12.00 Uhr an Bord = 04.00 Uhr in Deutschland

# TAGESPROGRAMM

**Dienstag, 24. März 2020**

**Auf See - Tag 6**

## TEMPERATUR-CHECK

Heute findet eine weitere Überprüfung der Körpertemperatur aller Gäste sowie der gesamten Besatzung statt. Wir bitten Sie daher, sich zu den unten angegebenen Zeiten in Ihrer Kabine aufzuhalten. Unsere Bordärzte werden Ihnen einen kurzen Besuch abstatten und Ihre Körpertemperatur messen.

08.00 - 08.45 Uhr	<b>alle Gäste von Deck 2 und 4</b>
08.45 - 09.15 Uhr	<b>alle Gäste von Deck 5</b>
09.15 - 09.45 Uhr	<b>alle Gäste von Deck 6</b>
11.30 - 12.00 Uhr	<b>alle Gäste von Deck 7</b>
12.00 - 12.30 Uhr	<b>alle Gäste von Deck 8</b>

## VORMITTAG

- 08.30 **Fit in den Tag** mit Dragan am Pool / Deck 9.
- 09.00-19.00 Boutique / Deck 3: **Rote Lippen soll man küssen!**  
Wir suchen Artania's schönsten Kussmund. Lassen Sie sich heute zum Thema Lippenstift beraten und einen tollen Kussmund schminken. Seien Sie dabei wenn um 19.00 Uhr der Gewinner gelost wird und einen Lippenstift der Marke Lancôme als Geschenk erhält.
- 10.05 Bordkino / Deck 3: **„Gut gehalten!“**  
Nicht nur auf einem Schiff ist es notwendig, einen guten Halt zu haben. Oft ist die eigene Standfestigkeit im Leben gefragt, aber bitte nicht auf Kosten der Lebendigkeit! Ein nächster Schritt in die Einführung der funktionellen Entspannung mit Roswitha Mauer-Bittlinger.
- 10.05 **Pilates!** Gezielte Kräftigungsübungen für die tiefe Bauch- und Rückenmuskulatur mit Simone am Pool / Deck 9.
- 10.05 **Shuffleboard!** Alle Shuffleboard-Fans treffen sich mit Sayed & Dragan an der Phoenix Lounge / Deck 5.
- 10.15 **Walk a Mile** mit Caro! Los geht's an der Phoenix Bar / Deck 4.
- 11.00 **„Strickliesel“-Treffen!** Alle Gäste, die Stricken, Häkeln, Sticken oder anderen Handarbeiten nachgehen, treffen sich in der Pazifik Lounge (Nichtraucherseite), um Erfahrungen und Materialien auszutauschen.
- 11.00 **Intervalltraining!** Ein intensives Kraft-Ausdauer-Training im Zeitintervall mit Simone am Pool / Deck 9.
- 11.00 **Jakkolo-Turnier / Tag 2!** Es geht auf in die nächste Runde mit Caro in der Casablanca Bar / Deck 3.

- 12.30-14.00 Kopernikus Bar / Deck 8 (wetterabhängig):  
**Schweinenacken vom Holzkohlegrill!**  
Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass nicht alle Gäste gleichzeitig verköstigt werden können. Bis 14.00 Uhr wird kontinuierlich frisch nachgegrillt. Gönnen Sie sich dazu eine Karaffe (0,25l) **Piedra Negra** Weiß-, Rot-, oder Roséwein für € 5,50!

## NACHMITTAG

- 14.00 Bordkino / Deck 3: **Kinofilm** lt. TV-Kanal 3
- 14.30 **Skat-Turnier - Tag 3/3!** Heute fällt die Entscheidung bei Wolfgang in der Bodega Bar / Deck 3.
- 15.00 Atlantik Lounge / Deck 3: **Kopfrechnen für die geistige Fitness**  
**Sie können viel mehr als Sie denken... „Fingermathematik - 15x15“**  
Lernen Sie mit Hilfe verschiedener Tricks und Tipps von Dr. Gert Mittring Ihren Körper als Taschenrechner einzusetzen.
- 15.00 **Bodyforming!** Kräftigen Sie den Körper einmal von Kopf bis Fuß durch mit Dragan am Pool / Deck 9.
- 15.30 **Dart!** Treffen Sie in's Schwarze beim Dart mit Sayed an der Phoenix Lounge / Deck 5.
- 16.00 Bordkino / Deck 3: **Montagsmaler!**  
In Anlehnung an die bekannte Fernsehsendung werden 2 Teams gebildet - Welches Team kann die meisten skizzierten Begriffe in der vorgegebenen Zeit erraten? Caro freut sich auf Sie!
- 16.00 **Line Dance** - Erlernen Sie einfache Schrittkombinationen mit Simone, Irene und Wolfgang an der Phoenix Bar / Deck 4.
- 16.30 **Quiz!** Stephi hat sich knifflige Fragen ausgedacht und erwartet Sie in der Casablanca Bar / Deck 3.
- 17.00 **Body & Mind!** Ein Übungseinheit bei der Yoga- und Pilates-Elemente in fließenden Bewegungen mit der Atmung vereint werden. Zur Stärkung des Körpers und des Geistes und zur inneren Entspannung mit Simone in der Atlantik Lounge / 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.

## 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: **„Pichler's Wirtshaus Gschicht'n“**  
Für dieses besondere Abendessen war vorab eine Reservierung erforderlich.
- 19.30-22.00 Harry's Bar / Deck 3: **Mihaly Barabas** unterhält Sie mit Swing- und Barmusik am Piano!
- 20.30-23.00 Casablanca Bar / Deck 3: Das **Duo „Mitchy & André“** spielt Musik für einen angenehmen Abend.
- 21.00-23.30 Pazifik Lounge / Deck 9: Schwingen Sie das Tanzbein zur Live-Musik Ihrer **Spirit Band!**
- anschließend Pazifik Lounge / Deck 9: **DeeJay Sven** übernimmt das musikalische Zepter und spielt angenehme Musik zum Verweilen und Tanzen.



## TAGESCOCKTAILS

**Freedom Ship** (alkoholisch)  
zum Preis von nur € 3,70  
(Gordon's Gin, Cherry Heering,  
Martini bianco, Ginger Ale)

**Sun & You** (alkoholfrei)  
zum Preis von nur € 2,50  
(Bitter Lemon, Orangensaft,  
Grenadine)

## DIGESTIF

Gönnen Sie sich heute Abend  
einen **Havana „3 años“** für  
€ 3,60 in einer unserer Bars!

## LATE-NIGHT-SNACK

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

## KINO & FERNSEHEN

Um **14.00 Uhr** und **20.30 Uhr**  
zeigen wir Ihnen im Bordkino /  
Deck 3 einen Kinofilm. Informa-  
tionen dazu und zu den fortlau-  
fenden Filmen im TV entneh-  
men 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 315  
**Verrückt nach Meer**  
„Liebesglück in der Karibik“

## WO IST DIE PHOENIX FLOTTE

**MS Amadea**  
Kurs Bremerhaven

**MS Amara**  
Kurs Bremerhaven

**MS Albatros**  
Kurs Suezkanal

**MS Deutschland**  
Kurs Europa

21.15 Atlantik Lounge / Deck 3:



**Le Carrousel**  
Cabaret, Variété

Eine Zirkusrevue der Spitzenklasse.  
Bestückt mit Tanz, Musik, Artistik und Magie,  
erzählen wir von den Freuden und Leiden  
der Zirkusleute und des fahrenden Volkes.  
In der Manege: Ihr MS Artania Showensemble  
in Begleitung unserer MS Artania Showband

Diese Show wird auch auf TV-Kanal 46 übertragen.

## RÄTSEL DES TAGES

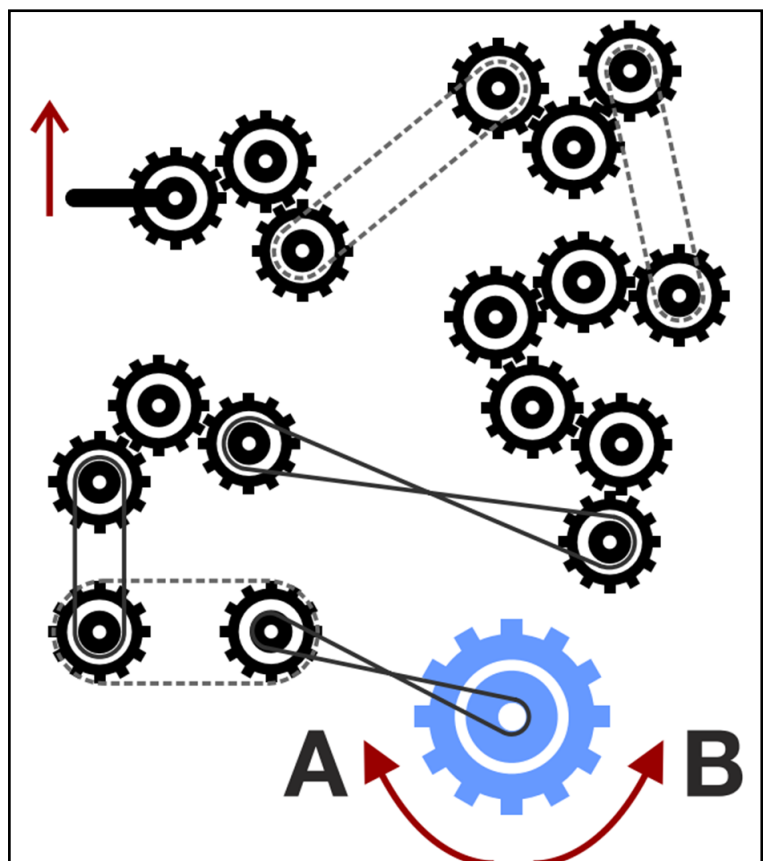
**Können Sie das heutige Rätsel des Tages lösen?** Wenn ja, kommen Sie zur  
Phoenix Information / Deck 2 - füllen Sie einen der dort bereitliegenden  
Zettel (einen pro Person!) aus und werfen Sie diesen in den Kasten ein!

**Abgabeschluss ist 18.00 Uhr!** Wenn Sie die 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!

### Zahnradrätsel

In welche  
Richtung dreht  
sich das große  
Zahnrad?  
A oder B?

Heutiger  
Tagespreis:  
Staffel 3 von  
„Verrückt  
nach Meer“



## ZEITUMSTELLUNG!

In der Nacht vom **24. März** auf den **25. März** werden alle Uhren an Bord **1 Stunde zurück**gestellt!



## 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

**Bali-Massage!** Die balinesische Massage ist eine Kombination aus verschiedenen asiatischen Grifftechniken mit denen das Gewebe mit sanftem bis hartem Druck bearbeitet wird. Durch leichte Dehnungen während der Massage werden sowohl Gelenke als auch Muskeln gelockert. Durch die verschiedenen Grifftechniken der Massage kann der Energiefluss angeregt werden. Der Körper erhält die Möglichkeit, wieder in Entspannung, innere Harmonie und Ruhe zu kommen. 75 Min. für € 95,-

## RESTAURANTZEITEN

07.00 - 07.30	<b>Early Bird</b>	Pazifik Lounge / Deck 9
	 Bestellen Sie sich auf Wunsch heute zum Frühstück in allen Restaurants ein köstliches <b>Bauern Omelett</b> .	
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>Mittagessen</b>	Restaurant Vier Jahreszeiten / Deck 2 & Restaurant Artania / Deck 3 & Lido Buffet-Restaurant / Deck 8
15.30 - 16.30	<b>Tee- und Kaffeestunde</b>	Restaurant Vier Jahreszeiten / Deck 2
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 - 01.00 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>	10.00 - 11.00 Uhr	17.00 - 18.00 Uhr	Deck 2 Tel. 2881
<b>Phoenix Information</b>	10.00 - 12.00 Uhr	17.00 - 18.00 Uhr	Deck 2 Tel. 2904
<b>Kreuzfahrtberatung</b>	10.00 - 12.00 Uhr	17.00 - 18.00 Uhr	Deck 3
<b>Gold-, Silber-Service</b>	10.00 - 11.00 Uhr	17.00 - 18.00 Uhr	Deck 3
<b>Fotoshop</b>	09.00 - 12.00 Uhr	17.00 - 22.30 Uhr	Deck 3 Tel. 3820
<b>Videoshop</b>		20.00 - 20.30 Uhr	Deck 3 Tel. 3820
<b>Boutique</b>	09.00 - 20.00 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>		17.00 - 18.00 Uhr	Deck 1 Tel. 1997
<b>Notfall</b>	24 Stunden		Tel. 2800

