

**Sonnenaufgang:** 07.59 Uhr  
**Sonnenuntergang:** 18.48 Uhr

## AKTUELLES

### ZEITUNTERSCHIED

Der aktuelle Zeitunterschied zu Deutschland beträgt 1 Std.  
12.00 Uhr an Bord =>  
13.00 Uhr in Deutschland

### SHUTTLEBUS IN PRAIA / KAPVERDEN AM 02.01.2025

In Praia bieten wir Ihnen einen Shuttlebus in das ca. 3,5 km entfernte Stadtzentrum an.

#### Abfahrt vom Schiff:

Ca. alle 15 Minuten

#### Haltestelle in der Stadt:

Auf dem „Plateau“ (Ein Platz, in der Nähe des Postamtes) Tickets zum Preis von € 7,- für die Hin- und Rückfahrt erhalten Sie bereits ab heute zu den Öffnungszeiten am Bordreisebüro / Deck 2. Außerhalb der Öffnungszeiten sind diese auch an der Rezeption / Deck 2 erhältlich.

### FITNESSRAUM-EINWEISUNG

In der Bibliothek / Deck 3 liegt eine Liste aus, in die Sie sich gerne eintragen können, falls Sie an einer Einweisung an den Fitnessgeräten auf Deck 9 interessiert sind.

Unser Animationsteam wird Sie dann kontaktieren und zu einem Termin einladen.

### MITSPIELER GESUCHT!

Es befinden sich Karten- und Gesellschaftsspiele in den Schränken in der Bibliothek / Deck 3. Dort liegt auch eine Liste aus, um Mitspieler zu suchen bzw. zu finden! Tragen Sie sich gerne ein oder kontaktieren Sie die bereits dort eingetragenen Gäste direkt. Gerne können Sie eigene Spiele, die Sie nicht mehr benötigen, dort zurücklassen.

# TAGESPROGRAMM

Montag, 30. Dezember 2024

## Erholung auf See

### PROGRAMM AM VORMITTAG

- 08.30 **Frühsport** mit Dennis im Fitnessraum / Deck 9  
Das Training findet eventuell im Außenbereich / Deck 9 statt.
- 09.15 Bordkino / Deck 3: Ihre **Bordpfarrerin Gaby Remus** lädt alle Gäste zu einer **ökumenischen Morgenandacht** ein.
- 09.30 **„Dart 301“** - Lassen Sie die Pfeile fliegen! Lena erwartet Sie auf Deck 5, achtern.
- 09.30 **„Stadt, Land, Quatsch“** mit Astrid in der Casablanca Bar / Deck 3
- 10.05 Atlantik Lounge / Deck 3: **Kapverden - Afrika im Atlantik**  
Gibt es die ursächliche Entsprechung zum Wort Gelassenheit? – Cabo Verde! Sie sind weder Atlantik, noch Afrika, sie sind das Afrika des Atlantiks. Santiago, São Vicente, Santo Antão, Fogo, Sal, Boa Vista – allein die Namen wirken wie Entspannungsmusik. Dies scheint sich noch vor den Menschen auf die Hunde übertragen zu haben. Dieser interessante Vortrag mit Fokus auf Santiago und Praia von Ihrem **Lektor Jörg Hertel** wird auch auf Kanal 55 übertragen.
- 10.05 Fitnessraum / Deck 9: **Rückengymnastik** - Verbessern Sie mit Dennis Ihre Kraft und Körperhaltung. Bitte bringen Sie ein Handtuch mit.
- 10.05 **Rummikub-Turnier** mit Lena in der Casablanca Bar / Deck 3
- 10.05 **Shuffleboard** mit Astrid auf Deck 5, achtern
- 11.00 **Stretching & Entspannung** - Zu mehr Beweglichkeit und Entspannung durch Dehnübungen verhilft Ihnen Dennis im Fitnessraum / Deck 9. (Das Training findet ggf. im Außenbereich / Deck 9 statt.)
- 11.00 **Kniffel** - Treffen Sie sich mit Lena auf die ein oder andere Würfelpartie in der Casablanca Bar / Deck 3.
- 11.00 **Das perfekte Verbrechen!** Lösen Sie gemeinsam mit Astrid knifflige Verbrechen im Restaurant Pichler's / Deck 3.
- 11.15 Bordkino / Deck 3: **Mission Mond - Eine Geschichte des Apollo-Programms / Landung**  
Gelandet! Die ersten Menschen haben den Mond betreten. Was die Astronauten auf dem Mond genau taten und warum sie um ein Haar nicht mehr zurückgekommen wären, das schildert der **Raumfahrtshistoriker Stephan Hillenbrand** in diesem Teil seiner fesselnden Vortragsreihe.



## PROGRAMM AM NACHMITTAG

- 12.30-14.00 Kopernikus Bar / Deck 8 (wetterabhängig): **„Alles Pasta!“**  
Das Küchenteam hat köstliche Pasta mit einer Soßenauswahl für Sie zubereitet! Wir wünschen „Guten Appetit“.  
Genießen Sie dazu ein Glas **Sangria** für € 4,50 oder das spanische Bier **„Estrella Galicia“** für € 3,90!
- 14.00 **Ganzkörper-Training mit dem Theraband** - Kräftigen Sie Ihren Körper von Kopf bis Fuß!  
Treffpunkt mit Dennis ist im Fitnessraum / Deck 5, das Training findet eventuell im Außenbereich / Deck 9 statt.
- 14.00 **Skat-Turnier - 2. Spieltag** (von 3) - Alle Teilnehmer treffen sich mit Peter in der Bibliothek / Deck 3.
- 14.30 Bordkino / Deck 3: **„Apple Live Photos: Bewegte Momente kreativ festhalten und präsentieren“**  
Entdecken Sie die faszinierenden Möglichkeiten von Apple Live Photos! Lernen Sie, wie Sie bewegte Momente eindrucksvoll festhalten, bearbeiten und präsentieren. Mit praktischen Tipps und Tricks verwandeln Sie Ihre Aufnahmen in beeindruckende kleine Geschichten.  
**Harald Treder**, Fotograf und Experte für Smartphone-Fotografie, freut sich auf Ihren Besuch.
- 15.00 Spielen Sie das Würfelspiel **„Hühnerleiter-Rauf und Runter“**, Lena erklärt Ihnen wie es geht.  
Treffpunkt: Casablanca Bar / Deck 3
- 15.00 **Walk a Mile & Reling-Gymnastik** - Trainieren Sie mit Dennis an der Phoenix Bar / Deck 4 Ihre Ausdauer und die gesamte Muskulatur.
- 15.30 **Gestalten Sie mit Astrid Ihre eigene DIN A4 Mappe aus einer Original-Seekarte**  
im Restaurant Pichler's / Deck 3! (Bitte tragen Sie sich bis 15.00 Uhr in der Bibliothek in die ausliegende Liste ein, begrenzte Teilnehmerzahl.)
- 15.30-16.30 Kopernikus Bar / Deck 8 (wetterabhängig): **Churros mit Eis**  
Ihr Pâtisserie-Team hat heute für Sie typisch spanische **Churros mit Eis** und weiteren **Toppings** zubereitet.  
Genießen Sie dazu einen fruchtigen **Tropical Shake** für € 4,50!
- 16.00 **Tischtennis** - Treffen Sie Lena für ein Match an den Tischtennisplatten auf Deck 5, achtern!
- 16.00 **Yoga für Anfänger** - Bringen Sie Körper, Geist und Seele in Einklang!  
Dennis erwartet Sie im Fitnessraum / Deck 9.
- 17.00 **Bingo, Bingo, Bingo** - mit Lena & Astrid in der Casablanca Bar / Deck 3!  
Eine Karte kostet € 5,-. Bitte bringen Sie Bargeld (kleine Scheine) mit.
- 17.30 Kopernikus Bar / Deck 8: **Einmal um die halbe Welt**  
Wir laden alle Gäste, die die halbe Weltreise gebucht haben (bis Sydney am 24.03.), sowie alle Gäste, die noch bis Benoa (16.04.) oder Durban (12.05.) mit uns reisen, herzlich an die Kopernikus Bar ein. Lernen Sie bei einem Glas Sekt Ihre Mitreisenden kennen.



### TAGESCOCKTAILS

**French 75** (alkoholisch)  
zum Preis von nur € 4,50  
(Gin, Grenadine, Zitronensaft,  
Sekt)

**Smile** (alkoholfrei)  
zum Preis von nur € 3,50  
(Maracuja- & Orangensaft,  
Erbeer- & Kokossirup, Tonic)

### DIGESTIF

**Amaretto** (4cl) für € 3,50

### LATE-NIGHT-SNACK

Heute gibt es in Harry's Bar /  
Deck 3 von 22.00 - 23.00 Uhr  
**Chili con Carne!**

### FERNSEHEN

Informationen zum Tagespro-  
gramm, Kinoprogramm sowie zu  
den fortlaufenden Filmen im TV  
entnehmen Sie bitte TV-Kanal 3.

Kanal 1: **Cruise Show**

Kanal 2: **Sicherheitsvideo**

Kanal 4: **Landgangs-, Hafen-  
und Ausflugsinformationen**

Kanal 5-7: **Spielfilme**

Kanal 8: **Traumschiff**

Kanal 9: **Film der Reise**

Ab Kanal 11: **Deutsche  
TV-Programme** (empfangsabhängig)

### WO IST DIE PHOENIX FLOTTE?

**MS Amadea:** Auf See, Kurs  
Mindelo / São Vicente /  
Kapverdische Inseln

**MS Amara:**  
Funchal / Madeira / Portugal

**MS Deutschland** ist ab 2025  
wieder für Phoenix im Einsatz.

### PROGRAMM AM ABEND

20.00-23.00 Harry's Bar / Deck 3: Genießen Sie den Abend bei wunderbarer Klaviermusik von **Sebastian Rodriguez**.

21.00-00.00 Pazifik Lounge / Deck 9:  
Tanzen Sie zur Live-Musik von Ihrer „**Elena Band**“!

21.15 Atlantik Show Lounge / Deck 3:

„**Latin Emotions**“, das sind **Valdeci Oliveira** und **Wolfgang Gerhard**,  
präsentieren Ihnen heute Abend begleitet von der **Artania Show Band**:



Diese Show wird auch auf TV-Kanal 55 übertragen.

21.30 Casablanca Bar / Deck 3:



### ZEITUMSTELLUNG

Die Uhren an Bord werden in der Nacht vom 30.12. auf den  
31.12. um **eine Stunde zurückgestellt**.

### ARTANIA SPA / DECK 9

#### Original Frigi-THALGO Wickel

Für leichte Beine kühle Wickel, getränkt mit einer Algen-Kampfer-Menthol-Lösung.

Sie festigen das Bindegewebe, lassen Ihre Silhouette definiert erscheinen und vitalisieren müde und schwere Beine.

#### Entspannungszeit:

45 Minuten für € 59,-

#### Tages-Angebot:

Wenn Sie diese Behandlung buchen, erhalten Sie zusätzlich eine **10-minütige Kopfmassage**.

### BOUTIQUE / DECK 3

Tauchen Sie mit Rituals in eine Welt voller Entspannung und Harmonie ein! Die pflegenden und feuchtigkeitsspendenden Produkte der Marke Rituals unterstützen die Feuchtigkeitbalance und halten die Haut elastisch. Für fühlbar geschmeidigere und gut durchfeuchtete Haut.

**Beim Kauf von einem Rituals Peeling Produkt erhalten Sie heute ein Geschenk.**

### FOTOSHOP / DECK 3

Verewigen Sie die Magie Ihrer Augen mit einem atemberaubenden Irisfoto.

Das Fototeam an Bord kann ein einzigartiges hochauflösendes Bild Ihrer Iris erstellen.

Besuchen Sie die Fotogalerie auf Deck 3 und lassen Sie sich von Ihren Augen faszinieren!

### 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
11.00 - 11.30	<b>Kraftbrühe</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
12.30 - 14.00	<b>„Alles Pasta!“</b>	Kopernikus Bar / Deck 8
15.30 - 16.30	<b>Tee- und Kaffeestunde</b>	Lido Buffet-Restaurant / Deck 8
15.30 - 16.30	<b>Churros &amp; Eis</b>	Kopernikus Bar / Deck 8
18.00 - 20.30	<b>Abendessen</b>	Restaurant Vier Jahreszeiten / Deck 2 & Restaurant Artania / Deck 3 & Lido Buffet-Restaurant / Deck 8
18.30	<b>Spezialitäten-Menü</b>	Pichler's / Deck 3 (nur mit Reservierung)
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>Phoenix Bar</b>	ab 09.00 (wetterabhängig)	Deck 4
<b>Kopernikus Bar</b>	11.00 - 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 - 12.30	16.30 - 18.00	Deck 2 Tel. 2881
<b>Phoenix Information</b>	09.30 - 12.30	16.30 - 18.00	Deck 2 Tel. 2904
<b>Gold-, Silber-Service</b>	09.30 - 11.30	16.00 - 17.00	Deck 3 Tel. 3801
<b>Kreuzfahrtberatung</b>	09.30 - 12.30	16.30 - 18.00	Deck 3 Tel. 3818
<b>Fahrrad-Guide</b>	10.00 - 11.00		Deck 2 (im Foyer)
<b>Wanderausflüge</b>	10.00 - 11.00		Deck 2 (im Foyer)
<b>Videoshop</b>	09.30 - 10.00	20.30 - 21.00	Deck 3 Tel. 3820
<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 Artania Team wünscht Ihnen einen erholsamen Tag auf See!

