Sonnenaufgang: 06.42 Uhr

Sonnenuntergang: 19.23 Uhr

Zeitunterschied
1 Stunde / 12.00 Uhr an Bord
= 11.00 Uhr in Deutschland

TAGESPROGRAMM
Montag, 6. März 2023
Erholung auf See

VORMITTAGSPROGRAMM

09.00 **Starten Sie fit in den Tag -** Mobilisieren Sie Ihren Körper mit Übungen am Morgen. Mandy erwartet Sie am Pool / Deck 9 auf der Sportfläche.

09.15 Bordkino / Deck 3: **„Wie steht es um meine Barmherzigkeit?“**
Bordpfarrer Rainer Mohren lädt alle Gäste herzlich zu einer **ökumenischen Morgenandacht** ein.

10.05 Treffen Sie JP auf eine Partie **Shuffleboard** auf Deck 5, achtern.

10.05 Wiederholen Sie die bereits gelernten **Line Dance Schritte** und lernen neue dazu mit Simone an der Phoenix Bar / Deck 4.

10.05 Atlantik Lounge / Deck 3:
„Namibia - Große Leere ist Bedingung für große Fülle“
Das ehemalige Deutsch-Südwest-Afrika hat so viele Eigenheiten, dass es verwundert, dass es ihm gar nicht einzufallen scheint, das Kolonialerbe hinter sich zu lassen. Das Land mit der geringsten Bevölkerungsdichte des Kontinents besticht mit Extrem-Kontrasten. Von der namensgebenden Wüste nach Lüderitz, mit Fachwerk-Architektur in Sandumrahmung! Und der spektakulären Diamanten-Geisterstadt Kolmannskuppe. Dieser Vortrag von Jörg Hertel wird auch auf TV-Kanal 55 übertragen.

10.15 Bodega Bar / Deck 3: **Sonnenschutz-Workshop!**
Wie kann man sich optimal schützen und warum sind Sonnenpflegemitteln unverzichtbar? Wann entsteht ein Sonnenbrand? Wie wählt man den richtigen Lichtschutzfaktor? Was ist lichtbedingte Hautalterung und wie kann sie vermieden werden? All dies und mehr wird Ihnen Martina heute beantworten.

11.00 **Tischtennis-Treff!** Lassen Sie die Bälle fliegen mit JP an den Tischtennisplatten auf Deck 5, achtern.

11.00 **Stretching & Entspannung!**
Zu mehr Beweglichkeit und Entspannung verhilft Ihnen Simone am Pool / Deck 9.

11.30 Bordkino / Deck 3: **Unsere Gedanken schaffen Realitäten**
Wussten Sie, wie ausschlaggebend die Wirkung Ihrer Gedanken in Ihrem Alltag sind?
Heute wird Sie Chai Min Werner über die Meditation in die Welt Ihrer Gedanken führen.
Sie haben die Möglichkeit, zu erlernen, wie Sie Ihren Gedanken Ausrichtung geben können.

12.00 Mit etwas Glück gewinnen Sie beim **Mittagsspiel** mit Mandy in der Casablanca Bar / Deck 3.

12.30-14.00 Kopernikus Bar / Deck 8 (wetterabhängig):

„African Braai“ - Südafrikanischer Grill!

Probieren Sie heute die typische Braaispezialität **Boerewors** (südafrikanische Bauernwurst) mit verschiedenen Beilagen. Gönnen sich dazu eine Karaffe **südafrikanischen Weiß- oder Rotwein** aus der Spezialkarte für € 6,50 oder ein lokales Bier für € 3,50. Bitte beachten Sie, dass nicht alle Gäste gleichzeitig verköstigt werden können. Am Grill wird bis 14.00 Uhr kontinuierlich frisch nachgebraten.

PROGRAMM AM NACHMITTAG

14.00 **Skat-Treff!** Skatspieler treffen sich in der Bodega Bar / Deck 3.
Bitte bringen Sie einen Kugelschreiber mit!

14.30 Bordkino / Deck 3: **Einführung in die Smartphone-Nutzung**
Heute zeigt Ihnen Michel Jentzsch hilfreiche Apps für den Alltag aber auch für Reisen ins Ausland!

15.00 Spielen Sie eine Runde **Bingo** mit JP und Mandy in der Casablanca Bar / Deck 3.
Eine Karte kostet € 5,-. Bitte bringen Sie Bargeld (kleine Scheine) mit.

15.00 **Bodyforming!** Kräftigen Sie einmal alles von Kopf bis Fuß mit Simone am Pool / Deck 9.

15.30-16.30 Restaurant Vier Jahreszeiten / Deck 2:

„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 „Dalgona Kaffee“ für € 3,80 - mit afrikanischem Likör für € 4,80.

16.00 Mandy freut sich in der Casablanca Bar / Deck 3 auf Sie,
um ein paar Runden des holländischen Spiels **Jakkolo** zu spielen!

16.00 **Dance Aerobic** - Eine schweißtreibende Mischung aus einfachen Schrittfolgen
und tänzerischen Elementen zu Musik mit Simone am Pool / Deck 9.

16.30 Pazifik Lounge / Deck 9 (Nichtraucherseite): Der **Gästechor** trifft
sich zum gemeinsamen Singen mit Pianist Alexander Raytchev.

17.00 Beim **Kreativtreff** mit Simone und Mandy können Sie an Ihrem Urlaubstagebuch basteln oder beim **Mandala malen** entspannen. Kommen Sie für diesen Programmpunkt in die Bodega Bar / Deck 3.

17.00 Lassen Sie beim **Darts** die Pfeile fliegen mit JP auf Deck 5, achtern!

ABENDPROGRAMM

19.00 Bodega Bar / Deck 3: „**Kulinarische Safari“**
Heute findet dieses besondere Abendessen statt. Vorab war
eine Reservierung erforderlich - bitte bringen Sie diese heute Abend mit.

TAGESCOCKTAILS

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

Smile (alkoholfrei)
zum Preis von nur € 3,50
(Kokos-, Erdbeersirup, Orangen-, Maracujasaft, Tonic)

DIGESTIF

Gönnen Sie sich heute Abend einen **Vodka Belvedere** für € 7,50 in unseren Bars!

LATE-NIGHT-SNACK

Heute gibt es in Harry's Bar / Deck 3 von 22.00 - 23.00 Uhr köstliche **Piri Piri Hackbällchen!**

FERNSEHEN

Kanal 3: **Informationskanal**

Kanal 4: **Dokumentation**

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

Kanal 8: **aktualisierte Hafen- und Termininformationen**

Kanal 9: **Film dieser Reise**

Kanal 54: **Tagesschau v. Vortag**

WO IST DIE PHOENIX FLOTTE?

MS Amadea
Osaka / Japan

MS Amera: Auf See, Kurs Cabo San Lucas / Mexiko

MS Deutschland
ist im Sommer 2023 wieder für Phoenix Reisen im Einsatz.

20.00-23.00 Harry's Bar / Deck 3:
Alexander Raytchev unterhält Sie live am Piano.
Sein heutiges Motto lautet: „Operette"

20.00-23.00 Casablanca Bar / Deck 3:
Die **„Artania Band"** unterhält Sie mit schönen Rhythmen!

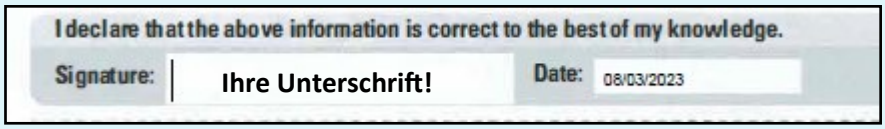
21.00-00.00 Pazifik Lounge / Deck 9: Live-Musik von Ihrer **„Spirit Band"**.

21.15 Atlantik Show Lounge / Deck 3:

Diese Show wird auch auf TV-Kanal 55 übertragen.

ABHOLUNG DER REISEPÄSSE FÜR DIE EINREISEFORMALITÄTEN IN NAMIBIA

Wir bitten alle Gäste, Ihren Reisepass heute im Laufe des Tages an der Rezeption abzuholen. In Ihrem Reisepass befindet sich eine **Ein-** sowie eine **Ausreisekarte für Namibia**. Diese Karten müssen beide nur von Ihnen an folgender Stelle unterschrieben werden:



Ihren Reisepass und die Einreisekarten benötigen Sie bei der persönlichen Passkontrolle in Lüderitz am 7. März.

Gäste, die in Walfischbai aussteigen, erhalten nur eine Einreisekarte!

AUSFLUGSANGEBOT IN LÜDERITZ (07.03.)

Die örtliche Agentur bietet einen Transfer zur ca. 10 km entfernten, verlassenen Siedlung **Kolmannskuppe (€ 40,- p.P.)** sowie einen **geführten Spaziergang** durch Lüderitz (€ 25,-) an.
Wenn Sie den Transfer oder den Rundgang buchen möchten, wenden Sie sich bitte noch bis heute **12.00 Uhr** an das **Bordreisebüro / Deck 2**.
Sie erhalten ein Reservierungsticket. **Die Bezahlung erfolgt bar an Land.**
Weitere Infos und Fotos auch auf TV-Kanal 8!

GESCHLOSSENE GESELLSCHAFT

Heute (06.03.) findet um 17.15 Uhr in der Atlantik Lounge eine Veranstaltung nur für geladene Gäste statt (Gäste mit Gold & Silber Service).

ARTANIA SPA / DECK 9

Fußreflexzonen-Massage!
Eine Fußreflexzonen-Massage kann das Befinden nahezu aller Körperregionen nachhaltig verbessern. Zudem werden die Selbstheilungskräfte des Körpers und die Durchblutung aller Organe gestärkt. 25 Min. für €40,- oder 50 Min. für €63,-

KENNEN SIE SCHON?

Haben Sie schon den Film Ihrer Reise gesehen? Im Bord-TV auf Kanal 9 zeigen wir Ihnen den bisher fertiggestellten Film dieser Reise. Täglich wird der Film um die Highlights des Tages aktualisiert. Für die Bestellung nutzen Sie bitte die Bestellscheine oder kommen Sie während Alains Öffnungszeiten am Videoshop / Deck 3 vorbei.

MITSPIELER GESUCHT!

In der Bibliothek / Deck 3 liegt eine Liste aus, um für Karten- und Gesellschaftsspiele Mitspieler zu suchen bzw. zu finden! Tragen Sie sich gerne dort ein oder kontaktieren Sie die bereits dort eingetragenen Gäste direkt! Es befinden sich diverse Karten- und Gesellschaftsspiele in den Schränken in der Bibliothek / Deck 3.

RESTAURANT-EINLASSZEITEN

07.00 - 07.30	**Early Bird**	Pazifik Lounge / Deck 9
07.30 - 09.30	**Frühstück**	Restaurant Artania / Deck 3
08.00 - 10.00	**Frühstück**	Restaurant Vier Jahreszeiten / Deck 2 & Lido Buffet-Restaurant / Deck 8
10.00 - 10.30	**Spätaufsteher-Frühstück**	Lido Buffet-Restaurant / Deck 8
	Frühstücks-Spezial: Bestellen Sie heute auf Wunsch in allen Restaurants ein **„South African Ham Steak“** (Toast mit Putenschinken, Spinat, pochiertem Ei, Sauce Hollandaise und Bacon)	
11.00 - 11.30	**Kraftbrühe & Kaltschale**	Phoenix Bar / Deck 4
12.30 - 14.00	**Würstchen vom Grill**	Kopernikus Bar / Deck 8
12.30 - 14.00	**Mittagessen**	Restaurant Vier Jahreszeiten / Deck 2 & Lido Buffet-Restaurant / Deck 8
	Das Restaurant Artania bleibt heute Mittag geschlossen.	
15.30 - 16.30	**Tropische Teatime**	Restaurant Vier Jahreszeiten / Deck 2
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	**Wiener Würstchen**	Pazifik Lounge / Deck 9

BARZEITEN

Harry‘s Bar	09.00 - 01.00	Deck 3
Casablanca Bar	10.00 - 01.00	Deck 3
Bodega Bar	21.30 - 24.00	Deck 3
Phoenix Bar	ab 09.00 (wetterabhängig)	Deck 4
Kopernikus Bar	10.00 - 18.00 (wetterabhängig)	Deck 8
Pazifik Lounge	08.30 - 01.00	Deck 9

ÖFFNUNGSZEITEN

Rezeption	24-Stunden		Deck 2	Tel. 2800
Bordreisebüro	09.30 - 12.30	16.30 - 18.00	Deck 2	Tel. 2881
Phoenix Information	09.30 - 12.30	16.30 - 18.00	Deck 2	Tel. 2904
Gold-, Silber-Service	09.30 - 12.30	15.30 - 16.30	Deck 3	Tel. 3801
Kreuzfahrtberatung	09.30 - 12.00	16.30 - 18.00	Deck 3	Tel. 3818
Videoshop	10.30 - 11.30		Deck 3	
Fotoshop	09.00 - 12.00	16.00 - 22.00	Deck 3	Tel. 3820
Boutique	09.00 - 22.30		Deck 3	Tel. 3803
SPA	08.00 - 20.00		Deck 9	Tel. 8992
Sauna Herren	08.00 - 10.30		Deck 9	
Sauna Damen	10.30 - 13.00		Deck 9	
Sauna gemischt		13.00 - 20.00	Deck 9	
Jacuzzi / Pool	06.30 - 20.00		Deck 8	
Schiffsarzt / Hospital	09.30 - 10.30	17.00 - 18.00	Deck 1	Tel. 1997
Notfall	24 Stunden			Tel. 2800

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