

Mein Schiff

TAGESPROGRAMM

Mein Schiff 5, Donnerstag, 11. Juni 2026
Nafplio, Griechenland

 teils bewölkt  ca. 31 °C  SO 14 km/h  23 °C  15 %



Ankunft: 07:00 Uhr

Letztes Tenderboot: 15:30 Uhr

Liegezeit: bis 16:30 Uhr

Tenderluke: Deck 2, Treppenhaus B

WILKOMMEN IN NAFPLIO











Der Hafen von Nafplio an der Südostküste der Peloponnes ist ein malerischer Küstenort am Argolischen Golf. Die historische Altstadt mit ihren engen Gassen und neoklassizistischen Gebäuden lädt zum Erkunden ein. Vom Hafen aus erreichen Besucher das beeindruckende Palamidi-Fort und die venezianische Festung auf der Insel Bourtzi. Nafplio ist der perfekte Ausgangspunkt, um die antiken Stätten von Mykene und Epidauros zu entdecken und das griechische Erbe hautnah zu erleben oder in gemütlichen Cafés und Tavernen am Hafen zu verweilen.




Sprache: Griechisch
Liegeplatz: Auf Reede

Währung: Euro
Entfernung zum Zentrum: ca. 1 km

PROGRAMMÜBERSICHT 11.06.2026

MEIN VORMITTAG		Rubrik	Preis*
08:00 Uhr – 09:00 Uhr	Kleinkinder – Tobestunde (0 – 5 Jahre) <i>Arena, Deck 14 (wetterabhängig)</i>		
08:15 Uhr – 08:45 Uhr	Aquagymnastik Gelenkschonendes Ganzkörpertraining im Wasser. <i>Swimmingpool, Deck 12  (wetterabhängig)</i>		
09:00 Uhr – 09:30 Uhr	Functional Training <i>Sport & Gesundheit – Kursraum, Deck 12 </i>		
11:00 Uhr – 11:15 Uhr	Sauna: Eiskugel-Duft (Wdh. 15:00 & 16:00 Uhr) <i>Horizontsauna, Deck 11 (Zugang über Deck 12)</i>		



URLAUBSGEFÜHLE

Sie möchten ein Stück Urlaub mit nach Hause nehmen? Kein Problem mit dem *Mein Schiff*® Online-Shop: Im ständig wachsenden Sortiment finden Sie Originalprodukte von Bord und viele Geschenkideen. Besuchen Sie uns unter shop.meinschiff.com.

MEIN NACHMITTAG		Rubrik	Preis*
12:00 Uhr – 12:45 Uhr	Meine Kids-Club-Zeit (Wdh. 16:30 Uhr) <i>Insel der Seeräuber – Kids-Club, Deck 14</i>		
15:00 Uhr – 16:30 Uhr	Volleyball-Treff <i>Arena, Deck 14 (wetterabhängig) </i>		
16:00 Uhr – 17:00 Uhr	Kreative Auszeit zu zweit <i>Atelier, Deck 4 </i>		19 €
16:00 Uhr – 17:30 Uhr	Familien – Auf die Steine, fertig, los <i>Sturmfrei – Teenslounge, Deck 4 </i>		
16:00 Uhr – 18:00 Uhr	Exklusive Cocktail-Station: Frozen Strawberry Daiquiri <i>Überschau Bar, Deck 14</i>		3,90 €
17:00 Uhr – 17:15 Uhr	Aroma-Aufguss (Wdh. 18:00 Uhr) <i>Horizontsauna, Deck 11 (Zugang über Deck 12)</i>		
17:00 Uhr – 18:00 Uhr	Dr. Christina Kreibich: Kreta: Insel der Götter <i>Theater, Deck 4, TV-Kanal 8 </i>		
17:00 Uhr – 18:00 Uhr	Shuffleboard <i>Promenadendeck (Backbordseite), Deck 5 (wetterabhängig)</i>		
17:00 Uhr – 18:00 Uhr	Cycling-Event Ausdauerfördernd, körperstraffend und energiebringend. <i>Arena, Deck 14 (wetterabhängig) </i>		10 €
17:00 Uhr – 18:15 Uhr	Workshop: Hochglanz & Haltbarkeit für makellose Nägel <i>Rederei – Konferenzraum, Deck 4 </i>		30 €
17:15 Uhr – 17:45 Uhr	TRX Gruppentraining Schlingentraining für mehr Kraft und Rumpfstabilität. <i>Sport & Gesundheit – Kursraum, Deck 12 </i>		7 €
17:30 Uhr – 18:30 Uhr	Erinnerungswerkstatt für Kids (3 – 11 Jahre) <i>Insel der Seeräuber – Kids-Club, Deck 14 </i>		15 €

APP ahoi!

Mein Schiff® App



Alle mit dem Handy-Symbol gekennzeichneten Programmpunkte benötigen eine vorherige Anmeldung über die **kostenlose Mein Schiff® App** oder über das **Meine Reisen Bordportal** unter www.meinschiff.com/meinereisen



ABENDEMPFEHLUNG

Wir sagen „Dankeschön & Auf Wiedersehen“. Die Seekarte wird verlost und die Besatzung wird es sich nicht nehmen lassen, sich persönlich von allen abreisenden Gästen zu verabschieden. Im Anschluss sorgt der DJ Drizzy auf dem Pooldeck für die richtige Stimmung.

Pooldeck, Deck 12 & 14, ab 21:00 Uhr (wetterabhängig)

MEIN ABEND		Rubrik	Preis*
18:00 Uhr – 19:30 Uhr	Forschen & Experimentieren mit Wasser (3 – 11 Jahre) <i>Atelier, Deck 4</i>		15 €
18:00 Uhr – 22:00 Uhr	Cruise Vision – Letzte Chance <i>Fotogalerie, Deck 5</i>		
ab 18:15 Uhr	FIFA Fussball-Weltmeisterschaft 2026™: Vorberichterstattung <i>Theater, Deck 4, Live-Übertragung</i>	 	
18:15 Uhr – 18:45 Uhr	Dehnen und Entspannen <i>Sport & Gesundheit – Kursraum, Deck 12</i>	 	
19:30 Uhr – 20:30 Uhr	Familien-Disco <i>Arena, Deck 14 (wetterabhängig)</i>	 	
19:30 Uhr – 21:00 Uhr	Abtanzball mit Syra Feiser <i>Studio, Deck 4</i>	 	
19:30 Uhr – 22:30 Uhr	Live-Musik mit Solomusiker ILLMO <i>Außenalster – Bar & Grill, Deck 14 (wetterabhängig)</i>	 	
20:00 Uhr – 21:00 Uhr	Filmvorstellung „Ihr Reisefilm“ von CruiseVision <i>Galerie Bar, Deck 4</i>	 	
20:00 Uhr – 23:00 Uhr	Exklusive Zigarrengenusstunde <i>Casino & Lounge, Deck 5, Diamant Bar, Deck 5 & Überschau Bar, Deck 14</i>	 ab	13,50 €
20:30 Uhr – 21:00 Uhr	Duft-Präsentation von Gebr. Heinemann <i>Neuer Wall – Einkaufspassagen, Deck 4</i>	 	
20:30 Uhr – 21:30 Uhr	Whisky-Verkostung <i>Abtanz Bar, Deck 5</i>	 35 €	
20:30 Uhr – 22:00 Uhr	Entspannungs-Dotting <i>Atelier, Deck 4</i>	 19 €	
21:00 Uhr – 23:45 Uhr	Live-Musik mit dem Duo „Ocean Noir“ <i>Galerie Bar, Deck 4</i>	 	
21:00 Uhr – 00:00 Uhr	Dankeschön & Auf Wiedersehen <i>Pooldeck, Deck 12 & 14 (wetterabhängig)</i>	 	
21:15 Uhr – 23:45 Uhr	Live-Musik mit der Showband „Sweet Waves“ <i>Schau Bar, Deck 5</i>	 	
ab 22:00 Uhr	Disco-Nacht mit DJ Drizzy <i>Abtanz Bar, Deck 5</i>	 	
ab 22:00 Uhr	FIFA Fussball-Weltmeisterschaft 2026™: Mexiko  –  Südafrika <i>Theater, Deck 4, Anstoß & Live-Übertragung</i>	 	
23:00 Uhr – 01:00 Uhr	Casino PlaySeas – Triple 7 BlackJack <i>Casino & Lounge, Deck 5</i>	 ab 5 €	

GUT ZU WISSEN

AUSWEISDOKUMENTE

Für den Landgang in Nafplio genügt das Mitführen Ihrer Bordkarte. Daher empfehlen wir Ihnen die Reisepässe / Personalausweise auf dem Schiff zu lassen.

HINWEIS ZUM TENDERN

Heute werden wir Sie mit Tenderbooten an Land bringen. Bitte planen Sie für die Überfahrt ca. 15 Minuten ein. Alle Gäste mit einem gebuchten Landausflug werden per Gruppennummer ausgerufen. Alle Gäste, die individuell an Land gehen möchten und im Vorfeld eine feste Tenderzeit gebucht haben, werden per Ländernamen aufgerufen. Details entnehmen Sie bitte dem Tenderbrief auf Ihrer Kabine. **Wird Ihre Gruppennummer bzw. Ihr Ländername per Lautsprecher aufgerufen, gehen Sie bitte umgehend über das Treppenhaus B zur Tenderluke auf Deck 2.** Die Durchsagen können Sie auch im Kabinen-TV auf Kanal 2 hören. An Land angekommen, nehmen die Kollegen der Landausflugsabteilung Sie in Empfang. Bitte beachten Sie, dass die Fahrstühle zu den Hauptabfahrtszeiten der Ausflüge nur bis Deck 3 fahren, um Schlangenbildungen an der Tenderluke zu vermeiden. Zu Ihrer eigenen Sicherheit ist das Tragen von festem Schuhwerk während des Tenderns obligatorisch.

GÄSTE MIT ANSCHLUSSREISE

Alle Gäste, die weiterhin Bord der *Mein Schiff 5* bleiben und bei denen ein Kabinenwechsel vorgesehen ist, haben alle Informationen hierzu bereits per Kabinenschreiben erhalten. Ändert sich auf Ihrer Anschlussreise die Kabinennummer nicht, so prüfen Sie bitte, dass auf Ihrer Bordkarte das richtige Abreisedatum aufgedruckt ist und wenden Sie sich sonst bitte bis zum Abend an die Mitarbeiter der Rezeption auf Deck 3. Bitte beachten Sie zudem, dass Passagiere ohne Kabinenwechsel nicht an der erneuten Sicherheitseinweisung teilnehmen müssen.

GEWINNEN SIE DIE SEEKARTE DIESER REISE

Heute Abend verlosen wir die originale Seekarte der Brücke, die von einem Crew-Mitglied liebevoll gestaltet wurde. Bewundern können Sie diese noch bis 20:00 Uhr an der Rezeption auf Deck 3. Dort erhalten Sie Einzellose für 5€ und 3 Lose für 10€.

BEGLEICHUNG DER BORDRECHNUNG

Ihre Bordrechnung kann mit Giro- oder Kreditkarte beglichen werden. Dafür können Sie heute bis 23:00 Uhr Ihre Karte an der Rezeption einlesen lassen. Sie erhalten Ihre vollständige Bordabrechnung papierlos bequem per E-Mail. Falls Sie Ihre E-Mail-Adresse hierfür noch nicht hinterlegt haben, können Sie dies bis heute Abend an der Rezeption nachholen.

TRINKGELD

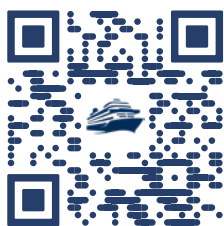
Falls Sie sich mit einem Trinkgeld bedanken möchten, können Sie den Trinkgeldumschlag nutzen, den wir auf der Kabine bereitlegen. Sie können ihn an Abteilungen oder Mitarbeiter adressieren und in die Trinkgeldbox an der Rezeption auf Deck 3 werfen.

URLAUBSLEKTÜRE

Koffer zu voll? Gern dürfen Sie Ihre Bücher der Bordbibliothek überlassen. Wir nehmen sie an der Rezeption auf Deck 3 dankend entgegen.

VERLORENE GEGENSTÄNDE

Während dieser Reise haben sich einige Dinge angesammelt, die gerne wieder mit nach Hause möchten. Sollten Sie also etwas vergessen oder verloren haben, dann schauen Sie vor der Abreise noch einmal an der Rezeption auf Deck 3 vorbei.



IHRE MEINUNG IST UNS WICHTIG – DER DIGITALE GÄSTEFRAGEBOGEN

Unser Ziel ist es, Sie glücklich und zufrieden zu wissen. Sagen Sie uns, was Sie gut finden und was wir noch besser machen können. Wir sammeln dafür Ihr Feedback über den digitalen Gästefragebogen im Meine Reisen Bordportal sowie in der *Mein Schiff®* App ein. Dieser ist noch bis zu Ihrer Abreise abrufbar.

BESONDERE MOMENTE

Eine gelungene Reise besteht aus vielen unvergesslichen Momenten, die für immer in Erinnerung bleiben. Wir bieten Ihnen Inspirationen für besondere Erlebnisse, von denen Sie einige mit nach Hause nehmen können, um sie immer wieder zu genießen.

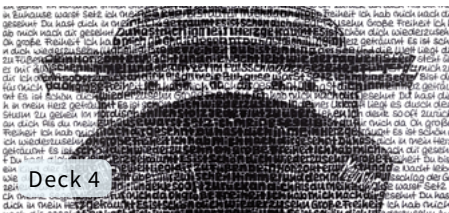


ARTISANBROT ZUM MITNEHMEN

Bestellen Sie das Artisanbrot spätestens am letzten Abend Ihrer Reise und holen Sie es am Abreisetag morgens früh ofenfrisch in der Backstube ab. Sichern Sie sich ein Stück Urlaub für zu Hause.
Preis: inkl. Stoffbeutel 6,90 €

SCHOKOLADEN-VIELFALT FÜR ZU HAUSE

Wenn Sie ein bisschen von der *Mein Schiff*® Wohlfühlwelt mit nach Hause nehmen wollen, haben wir genau das Richtige für Sie: feinste Pralinen, traumhafte Schokolade oder auch die köstlichen Kaffeesorten von der Nasch Bar zum Mitnehmen.



LIEFERSERVICE

Bestellen Sie an Bord Ihre liebsten Werke aus den Queens Kunstgalerien und machen Sie sich keine Gedanken um den Transport. Ihr Lieblingswerk wird sicher verpackt nach Hause geliefert. Der Galerist freut sich auf Ihren Besuch in den Queens Kunstgalerien.

UND AM ABEND?

Das war heute sicherlich ein erlebnisreicher Tag für Sie und er muss noch lange nicht vorbei sein. Genießen Sie die besondere Abendstimmung bei uns an Bord und mit unserem vielfältigen Programm.

ABSCHLUSSTANZABEND



Wir laden Sie herzlich ein zu unserem Abtanzball. Es wird getanzt, geplaudert, angestoßen und zur Erinnerung an eine wunderbare Tanzreise dürfen Fotos mit Ihrer Tanzlehrerin und unserem Kreuzfahrtdirektor gemacht werden.

Studio, Deck 4, 19:30 – 21:00 Uhr



CRUISEVISION – FILMVORSTELLUNG


Eine schöne Reise neigt sich dem Ende zu. Das Film- und Fototeam von CruiseVision präsentiert Ihnen den Film Ihrer Reise in einer Kinovorführung.

Galerie Bar, Deck 4, 20:00 – 21:00 Uhr



WHISKY-VERKOSTUNG

Entdecken Sie schottische Single Malts, von mild bis hin zu rauchig. Schmecken Sie die unterschiedlichsten Nuancen der Regionen und fühlen Sie den typischen Charakter Schottlands.

Abtanz Bar, Deck 5, 20:30 – 21:30 Uhr 

WIR MÖCHTEN DANKE SAGEN

WIR, DIE BESATZUNG DER *Mein Schiff 5*,

bedanken uns herzlich bei allen abreisenden Gästen für die vielen schönen Momente, die wir mit Ihnen an Bord unseres Schiffes verbringen durften. Danke für Ihr Vertrauen, Ihre Herzlichkeit und Ihr Lächeln. Wir hoffen, Sie haben Ihre Zeit bei uns an Bord genauso genießen können wie wir und sich rundum wohlfühlt. Nur Dank Ihres Vertrauens in uns ist es uns möglich, weiterhin das zu tun, was wir am meisten lieben. Von Herzen wünschen wir Ihnen und Ihren Lieben Gesundheit, Sicherheit und alles Glück dieser Welt. Haben Sie eine gute Heimreise und „Auf bald!“ auf unserer *Mein Schiff®* Flotte.



VORFREUDE AUF HERAKLION

Heraklion vereint das Leben einer Hafenstadt mit jahrtausendealter Geschichte. Kretas lebendige Hauptstadt ist der ideale Startpunkt für spannende Entdeckungen.

🕒 **Einige der Ausflüge werden mit englischsprachigen Reiseleitern durchgeführt.**

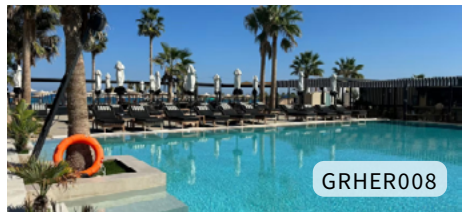


ZAUBERHAFTES LASITHI-HOCHEBENE

Eine schöne Landschaft, die mediterrane Pflanzenwelt, Aussichtspunkte mit beeindruckenden Gebirgs Panoramen und der ländlich-ursprüngliche Charme dieser Region jenseits der touristischen Hochburgen erwarten Sie.

SONNE, STRAND UND MEER

Ein kurzer Transfer und Sie erreichen bereits den schönen Strand. Lassen Sie hier die Seele baumeln, springen Sie ins kühlende Nass des Mittelmeeres oder entspannen Sie auf Ihrem Liegestuhl unter dem Sonnenschirm.



E-BIKE ENTDECKERFAHRT ÜBER KRETA

Es gibt viel zu sehen! Diese Tour bietet Ihnen eine gute Strecke mit einigen Höhepunkten. Es ist der perfekte Mix aus Radfahren und Pausen, um die Vielfalt der Destination zu erkunden.

Die Kollegen der Landausflugsabteilung auf Deck 4 freuen sich auf Ihren Besuch.

EMPFEHLUNGEN DES TAGES



SPORTMASSAGE SPEZIAL

Beim Sport ausgepowert? Dann gönnen Sie sich diese kräftige Rücken- oder Ganzkörpermassage, bei der Ihre Muskeln und Faszien gelockert werden.

SPA & Meer, Deck 12

30 Min. für 40 € oder 50 Min. für 75 €



NEUER SCHMUCK UND NEUE UHREN

Entdecken Sie die neu eingetroffenen Schmuckstücke der Juwelier- und Uhrenkollektion bei Heinemann auf Deck 5. Tipp: Erhalten Sie 10% Rabatt auf alle Artikel im Shop „Meine Freude“.

Neuer Wall – Einkaufspassagen, Deck 5

Nur heute: – 10%



SNACKBOX FÜR LANDGANG ODER HEIMREISE

Bestellen Sie am Vorabend eine Snackbox für Ihren Landgang bzw. für Ihre Heimreise. Bestellte Snackboxen können Sie am nächsten Morgen in der Backstube abholen.

Backstube, Deck 12

pro Snackbox 5,90 €



CRUISEVISION: LETZTE CHANCE

Nur noch heute und bevor Ihre erlebnisreiche Kreuzfahrt endet: Vergessen Sie nicht bei CruiseVision in der Fotogalerie vorbeizuschauen und Ihre schönsten Erinnerungen mitzunehmen.

Fotogalerie, Deck 5



Mein Schiff® TRINKFLASCHE

Mit der praktischen und umweltfreundlichen Mein Schiff® Trinkflasche bleiben Sie hydriert. Die Flasche hat ein Volumen von 700 ml und ist ideal zum Mitnehmen.

Sport & Gesundheit, Deck 12

12,90 €



GESCHENK GESUCHT?

Beschenken Sie Ihre Liebsten – oder einfach sich selbst: Die Queens Kunstgalerien schenken Ihnen die Mehrwertsteuer auf alle Kunstwerke, die Sie von Bord mitnehmen.

Queens Kunstgalerien, Deck 4

– 7%



SALTWATER'S GIN „20.000 SEAMILES CUT“

Der Gin reifte in einem 225-Liter-Barrique-Fass an Bord. Nach ca. 20.000 Seemeilen wurde er direkt aus dem Fass für Sie in eine 0,5-Liter-Editionsflasche abgefüllt.

Große Freiheit, Deck 5

49,90 €

WICHTIGE TELEFONNUMMERN

Diese Telefonnummern können Sie von Ihrem Kabinentelefon aus erreichen.

Notruf	99999 Bitte nur im Notfall anrufen
Rezeption, Deck 3	55555 (Rund um die Uhr)
Bordhospital, Deck 3	73000 (09:00 – 11:00 Uhr & 18:00 – 20:00 Uhr)
Notfalltelefon der Mein Schiff 5	+49 40 30 18 74 14 (Rund um die Uhr)

HEUTIGE ÖFFNUNGSZEITEN

11.06.26

BARS & LOUNGES	Deck	Öffnungszeiten
Abtanz Bar ☑	5	ab 22:00 Uhr
Außenalster – Bar & Grill ☑ ☁	14	Bar: ab 10:00 Uhr Grill: 12:00 – 18:00 Uhr
Casino & Lounge ☑	5	ab 18:00 Uhr
Champagner Treff	5	Durchgehend geöffnet
Diamant Bar (Service ☎ 53007)	5	Durchgehend geöffnet
Eis Bar ☑ ☁	12	12:00 – 18:00 Uhr
Galerie Bar ☑	4	ab 18:00 Uhr
Himmel & Meer Lounge ☑	12	ab 10:00 Uhr
Nasch Bar	3	07:30 – 18:00 Uhr
Schau Bar ☑	5	ab 17:00 Uhr
Studio Bar ☑	4	Während der Vorstellungszeiten geöffnet
TUI Bar ☑	4	ab 09:00 Uhr
Unverzicht Bar ☑ ☁	12	ab 10:00 Uhr
Überschau Bar ☑ ☁	14	ab 10:00 Uhr

RESTAURANTS & BISTROS			
Anckelmannsplatz – Buffet-Restaurant ☑	12	Frühstück: Mittagessen: Kaffee & Kuchen: Abendessen:	06:00 – 11:30 Uhr 11:30 – 17:30 Uhr 15:30 – 16:30 Uhr 17:30 – 21:30 Uhr
Atlantik – Klassik ☑	3	Frühstück: Abendessen:	07:00 – 10:00 Uhr 18:00 – 21:30 Uhr
Atlantik – Mediterran ☑	4	Frühstück: Abendessen:	08:00 – 10:00 Uhr 18:00 – 21:30 Uhr
Backstube ☑	12		06:00 – 21:30 Uhr
Bosporus – Snackbar ☑ ☁	12		12:00 – 18:00 Uhr
GOSCH Sylt ☑	12	Frühstück: Mittagessen: Abendessen:	07:00 – 10:00 Uhr 12:00 – 14:00 Uhr 18:00 – 21:30 Uhr
Hanami – By Tim Raue (Zugang über Diamant Bar, Deck 5)	4	Frühstück: Abendessen:	07:30 – 11:00 Uhr 18:00 – 22:00 Uhr
Osteria – Pizza e Pasta ☑	5	Mittagessen: Abendessen:	12:00 – 14:00 Uhr 17:30 – 21:30 Uhr
Schmankerl – Entspannt genießen	5	Mittagessen: Exklusive Kaffeestunde: Abendessen:	12:00 – 14:00 Uhr 15:30 – 17:00 Uhr 18:00 – 22:00 Uhr
Surf & Turf – Steakhouse	5	Abendessen:	18:00 – 22:00 Uhr
Tag & Nacht – Bistro ☑	5		Durchgehend geöffnet

SPA & SPORT			
Arena ☑	14		Durchgehend geöffnet
SPA & Meer ☎ 75000	12	SPA-Rezeption:	08:00 – 21:30 Uhr
Sauna ☑	12		09:00 – 21:00 Uhr
Sport & Gesundheit ☑ ☎ 75001	12	Fitnessstudio:	Durchgehend geöffnet
Swimmingpool ☑	12		07:00 – 20:00 Uhr
Laufstrecke ☑	14		07:00 – 09:00, 19:00 – 21:00 Uhr

LANDAUSFLÜGE		
Beratungszeiten	4	17:00 – 19:00 Uhr

KIDS & TEENS		
Insel der Seeräuber – Kids-Club ☑	14	09:00 – 21:00 Uhr
Nest – Baby-Raum ☑	14	Durchgehend geöffnet
Spielplatz – Videogames ☑	4	Durchgehend geöffnet
Sturmfrei – Teenslounge ☑	4	Durchgehend geöffnet

WEITERE ÖFFNUNGSZEITEN			
Neuer Wall – Einkaufspassagen	4 – 5		16:30 – 22:30 Uhr
Fotogalerie	5		18:00 – 22:00 Uhr
Queens Kunstgalerien	4	09:00 – 11:00, 16:00 – 19:00, 20:00 – 23:00 Uhr	
Casino	5	Automaten: Black Jack:	ab 19:00 Uhr ab 19:00 Uhr
Friseur ☎ 48500	12		08:00 – 20:00 Uhr
Tattoo Studio ☎ 58700	4		18:00 – 20:00 Uhr
Bordreiseleitung	5		08:00 – 11:00, 17:00 – 19:00 Uhr
Meine Reisewelt	4		08:00 – 13:00, 16:00 – 21:00 Uhr