

Frühstücks-Spezial:
Beef Tatar "Rosini" mit
Gänseleber & Trüffelcreme

Auf See

Montag, 29. Juli 2024

Sonnenaufgang

04.08 Uhr

Sonnenuntergang

22.29 Uhr

Nächstes Ziel

Ålesund / Norwegen

Frühstücken Sie zu Hause
wie an Bord oder
überraschen Sie Ihre
Lieben daheim mit einem
Laib kräftiger Kruste aus
der Bordbäckerei.
Das **Phoenix Brot** im
exklusiven Leinen-
Brotbeutel.

Sie haben außerdem die
Möglichkeit, eine
Lunchbox für Ihre
Heimreise zu bestellen.
Gerne nimmt die
Rezeption Ihre
Bestellungen bis zum
01.08., 13.00 Uhr
entgegen. Der Preis von
jeweils € 5,50 wird auf Ihr
Bordkonto gebucht. Sie
erhalten einen Coupon
und geben diesen am
Abreisetag im Restaurant
Ihrem Frühstückskellner.
Von ihm erhalten Sie Ihr
frisch gebackenes
Phoenix-Brot bzw. Ihre
Lunchbox.

- 08.00 „Namasté“ beim **Yoga** mit Claudia. Starten Sie voller Energie in den Tag bei einem kraftvollen, ausgleichenden Yoga-Flow. Treff ist in der Atlantik Lounge / Deck 6. Bitte bringen Sie ein Handtuch mit und tragen Sie bequeme Kleidung.
- 09.15 **Ökumenische Morgenandacht** in der Vista Lounge / Deck 10:
Negativ betrachtet hängen wir Menschen uns von Fehler zu Fehler und von Fettnäpfchen zu Fettnäpfchen. All das ist nicht zu leugnen... umso mehr leben wir aus der Freiheit, die uns Gott über die Vergebung neu schenkt. Pfarrer **Johannes Barth** lädt Sie herzlich ein, über die Fehlerfreundlichkeit Gottes nachzudenken... und dann umso mutiger den nächsten Lebensschritt anzupacken!
- 09.30 Spielen Sie „**Stadt, Land, Phoenix**“ mit Lara in der Harry's Bar / Deck 6.
- 10.05 Atlantik Lounge / Deck 6 & 7:
„**Regenbekleidung**“ ist im **Vestlandet** besonders nützlich
Westnorwegen („Vestlandet“) zählt zu den niederschlagsreichsten Regionen in Europa. In der Hoffnung auf gutes Wetter freut sich unser **Lektor Uwe Noster**, Sie auf die kommenden Ziele unserer Reise, der „Jugendstilstadt“ Ålesund und der „Nicht-Hansestadt“ Bergen, einzustimmen. Außerdem nimmt er Sie mit in die beeindruckende Fjordwelt des Geirangers. *Dieser Vortrag wird auch auf TV-Kanal 65 übertragen.*
- 10.15 Fit im Sitzen. Mobilisation und Dehnung des gesamten Körpers stehen im Vordergrund bei der **Sitzgymnastik** mit Claudia in der Bibliothek / Deck 9.
- 10.15 Manipulieren Sie die Zahlen beim **Rummikub** mit Lara in Harry's Bar / Deck 6.
- 11.15 Lara fordert Ihr Glück heraus beim **Kniffel** in Harry's Bar / Deck 6.
- 11.30 Tauchen Sie ein in den Zustand wohltuender Entspannung bei einer geführten **meditativen Traumreise** mit Claudia in der Bibliothek / Deck 9.
- 14.15 Kommen Sie zum **Jakkolo** in die Kopernikus Bar / Deck 9. Lara freut sich!
- 14.30 **Spiele-Treff** in der Vista Lounge / Deck 10.
- 15.00 Let's dance heißt es auch heute wieder beim **Zumba-Fitness** mit Claudia in der Atlantik Lounge / Deck 6.
- 15.30 - 16.30 **Wiener Kaffeehaus** im Restaurant Vier Jahreszeiten / Deck 5:
Lassen Sie sich bei der heutigen Tee- & Kaffeestunde **österreichische Köstlichkeiten** schmecken.
Das Bar-Team empfiehlt dazu Wiener **Kaffeespezialitäten**.
- 16.15 Spielen Sie heute mit Lara und Claudia eine Runde „**Vodka-Bingo**“ in der Harry's Bar / Deck 6. Ein Spielschein kostet 5 Euro.
- 17.00 „**Die Welt der Swarovski-Kristalle**“ in der Bordboutique / Deck 6



VORLÄUFIGE ABREISEINFORMATIONEN

Sie erhalten mit diesem Tagesprogramm farbige Kofferbänderolen für die Abreise auf Ihre Kabine; diese sind zur Sortierung im Terminal gedacht.

Deck 10 - blaue Banderole

Deck 9 - orange Banderole

Deck 8 - violette Banderole

Deck 7 - grüne Banderole

Deck 6 - gelbe Banderole

Deck 5 - olivefarbene Banderole

Deck 4 - braune Banderole

Bitte stellen Sie Ihr großes **Gepäck** und Tefra-Gepäck, versehen mit den richtigen Bänderolen, in der Nacht vor Ihrer Abreise bis 02.00 Uhr in den Flur vor Ihrer Kabinentür (bitte lassen Sie dabei Notausgänge und Feuertüren frei). Das Gepäck wird gesammelt und von Bord gebracht. Sollten Sie Ihren Koffer mit Tefra verschicken, so benutzen Sie bitte nicht die farbige Kofferbänderole sondern nur die Tefra-Bänderole (diese erhalten Sie im Austausch mit Ihrer Zollerklärung an der Phoenix Information).

Wir bitten alle abreisenden Gäste, die **Kabinen** am Abreisetag **bis 09.00 Uhr komplett zu räumen**, da diese für die neu ankommenden Gäste vorbereitet werden müssen. Sie können sich bis zu Ihrer Abreise in allen öffentlichen Räumen aufhalten und Ihr Handgepäck auf der Empore der Atlantik Lounge abstellen (ohne Aufsicht).

Die Ausschiffszeit für **privat abreisende Gäste** ist zwischen 09.00 Uhr und 09.20 Uhr.

Privat abreisende Gäste, die bereits vor den angegebenen Zeiten abreisen wollen, stellen ihr Gepäck bitte nicht vor die Kabinentür und können so direkt nach der Freigabe des Schiffes jederzeit mit Ihrem kompletten Gepäck abreisen.

Die Phoenix-Bus-Rückreise erfolgt ab ca. 09.30 Uhr

Bus 1 Dortmund, Essen, Düsseldorf, Köln, Bonn (Umstieg in Bakum)

Bus 2 Hannover, Magdeburg, Leipzig, Berlin (Umstieg in Lehrte)

Bus 3 Frankfurt (Umstieg in Rhüden)

Bus 4 Bremen, Hamburg

Sonderbusse:

- Der **Bahnhofs-Shuttlebus** steht ab ca. 09.00 Uhr bereit und fährt zu jeder halben Stunde. Um 09.30 / 10.30 fährt dieser auch zum Hotel Havenwelten / Atlantic Hotel Sail City.
- Der **Hotel-Shuttle** zum Atlantic Hotel Flötenkiel / Nordsee Hotel Fischereihafen steht ab ca. 09.30 Uhr bereit.
- Der **Transfer-Bus** zum Parkgelände fährt um 09.30 Uhr.

Möchten Sie Ihre Bordrechnung am mit Kreditkarte bzw. deutscher Girocard / EC-Karte bezahlen, so können Sie diese an der Rezeption / Deck 5 registrieren lassen. Andernfalls erfolgt die Bezahlung der Rechnung am letzten Abend zwischen 20.00 Uhr und 24.00 Uhr an der Rezeption mit Bargeld. Sie erhalten dann Ihre Endabrechnung. Alle Gäste, die Ihre Rechnung mit Kreditkarte oder EC-Karte bezahlen, erhalten Ihre Endabrechnung auf die Kabine. **Bitte überprüfen Sie Ihre Rechnung per Bordportal oder lassen Sie sich an der Rezeption eine Zwischenrechnung ausdrucken.**

Die finalen Ausschiffszeiten und Informationen folgen mit dem Tagesprogramm am Abend des 01.08.2024.

Amadea SPA - Friseur für Sie

Sie sehnen sich nach Veränderung aber wissen nicht genau wonach Ihnen der Sinn steht?

Kommen Sie gerne vorbei und lassen sich Professionell beraten. Wir bieten alles was Sie sich vorstellen können und noch mehr (je nach Anwendung ab € 30,-).



ABEND

Bekleidungsempfehlung

für den Abend

Leichte Eleganz

Tagescocktails

Icebreaker

(alkoholisch)

Gordon's dry, Blue

Curacao, Tonic Water

zum Preis von nur € 4,50

Nix Drin

(alkoholfrei)

Erdbeersirup, Cranberry-,

Ananassaft, Tonic Water

zum Preis von nur € 3,50

Digestif

Calvados Boulard (4cl)

zum Preis von € 4,40

Getränke-Empfehlung

Daiquiri für € 5,90

20.00 Vista Lounge / Deck 10:

FRENCH CREOLE JAZZ von Ihrem Sidney's Jazz Compagnie.

20.30 Sehen Sie einen **KINOFILM** im Bordkino / Deck 6.

Information zum Film erhalten Sie an der Rezeption oder auf TV-Kanal 4.

20.30 Freuen Sie sich auf Ihr **DUO BITTER LEMON** in der Harry's Bar / Deck 6:

21.00 Atlantik Lounge / Deck 6 & 7:



MUSIKALISCHE BEGLEITUNG DURCH SEBASTIAN RODRIGUEZ

Die Show wird auch auf TV-Kanal 65 übertragen.

Wir bitten Sie um Verständnis, dass das Lido Deck / Deck 8, achtern, von ca. 16.30 - 18.00 Uhr für einen Cocktail für Gäste mit gebuchtem Gold- & Silber-Service **reserviert** ist (wetterabh.).

Wenn Sie in Ålesund (30.07) den **Überlandausflug 773** oder **775** nach Geiranger gebucht haben, erhalten Sie eine Lunchbox. Sie haben am Ausflugs-Tag die Möglichkeit, Ihre Lunchbox selbst zusammenzustellen. Sofern Sie eine Unverträglichkeit oder Allergie haben oder die Lunchbox abbestellen möchten, so melden Sie sich bitte bis heute, 12.00 Uhr an der Rezeption / Deck 5 und melden dies an.

Alle Gäste, die im Besitz eines **Bordbuches** sind, können dieses noch bis heute, 29.07.24, 18.00 Uhr am Phoenix Schalter oder an der Rezeption abgeben. Es wird mit dem Routenstempel versehen und von Kapitän und Kreuzfahrtdirektor unterschrieben. Am Ende der Reise kommt das Bordbuch automatisch auf Ihre Kabine zurück.

Möchten Sie ein ganz besonderes nautisches Souvenir dieser Reise mit nach Hause nehmen?

Im Rezeptionsbereich / Deck 5 ist die von der Besatzung künstlerisch verschönerte **Seekarte** dieser Reise ausgestellt, welche am Ende der Kreuzfahrt verlost wird. Möchten Sie an der Verlosung teilnehmen? Dann können Sie Lose an der Rezeption erwerben: **1 Los für € 5,- / 5 Lose für € 20,-**

Der Erlös kommt dem Amadea Crew Welfare Fonds zugute, mit dem Freizeitaktivitäten der Besatzung finanziert werden.

Bestellen Sie das Fotobuch dieser Kreuzfahrt mit wunderschönen Bildern aus der Schiffs- und Ausflugslandschaft. Das Muster des Fotobuchs finden Sie im **Fotoshop** auf Deck 7. Wir freuen uns, Sie dort zu sehen.

Videomanager Fynn schneidet für Sie Tag für Tag den **Film dieser Reise** mit allen Highlights Ihrer Kreuzfahrt! Sehen Sie den bisher fertig gestellten Film auf TV-Kanal 9 und heute auch um 14.30 Uhr im Bordkino! Am 01.08.2024 sehen Sie den Film der Reise nochmals auf Großleinwand in der Atlantik Lounge.

Swarovski: Funkelnder Kristall-Designerschmuck hergestellt in Österreich - beliebt auf der ganzen Welt. Finden Sie Ihr neues Glitzer-Lieblingsstück in unserer neuen Kollektion! Heute erhalten Sie beim Kauf von zwei Swarovski Artikeln 20% auf den günstigeren. Tipp: Heute findet um 17.00 Uhr die Welt der Swarovski-Kristalle in der **Bordboutique** auf Deck 6 statt.

Öffnungszeiten

Rezeption / Notfall	Durchgehend geöffnet	Tel. 2800	Deck 5
Phoenix Information	09.30 – 12.30 16.30 – 18.00		Deck 5
Kreuzfahrtberatung	09.30 – 12.30 16.30 – 18.00		Deck 6
Gold- & Silber Service	11.30 – 12.00 in der Vista Lounge		Deck 10
Schiffsarzt / Hospital	09.30 – 10.30 17.00 – 18.00		Deck 6
Bordboutique	09.00 – 22.30	Tel. 3803	Deck 6
Fotoshop	10.00 – 12.00 20.00 – 21.30	Tel. 1893	Deck 7
Videoshop	11.00 – 12.00	Tel. 1893	Deck 7
Bibliothek	Durchgehend geöffnet		Deck 9
Amadea Spa	08.00 – 20.00	Tel. 8992	Deck 10
Sauna	09.00 – 19.00		Deck 10
Fitnessraum	Durchgehend geöffnet		Deck 10
Pool & Jacuzzi	07.00 – 19.00 (Temperaturen auf TV Kanal 1)		Deck 8

Kulinarisches

Kleines Frühstück	06.30 – 10.00	Harry's Bar	Deck 6
Frühstücksbuffet	08.00 – 10.00	Restaurant Vier Jahreszeiten	Deck 5
Frühstücksbuffet	08.00 – 10.00	Restaurant Amadea	Deck 8
Spätes Frühstück	10.00 – 10.30	Restaurant Amadea	Deck 8
Für den kleinen Hunger	10.30 – 23.00	Harry's Bar	Deck 6
Heisse Brühe	11.00 – 11.30	Lido Deck	Deck 8
Mittagsbuffet	12.30 – 14.00	Restaurant Amadea	Deck 8
Mittagsservice	12.30 – 14.00	Restaurant Vier Jahreszeiten	Deck 5
Wiener Kaffeehaus	15.30 – 16.30	Restaurant Vier Jahreszeiten	Deck 5
Abendessen	18.00 – 21.00	Restaurant Vier Jahreszeiten	Deck 5
Abendessen	18.00 – 21.00	Restaurant Amadea	Deck 8
Spezialitäten-Menü	18.30	Pichler's Restaurant	Deck 8
Kopernikus-Würstchen	23.00 – 01.00	Kopernikus Bar	Deck 9

Barzeiten

Jupiter Bar (wetterabh.)	09.00 – 18.00	Deck 9
Harry's Bar	09.00 – 01.00	Deck 6
Vista Lounge	10.00 – 24.00	Deck 10
Havanna Club	18.00 – 24.00	Deck 7
Kopernikus Bar	18.00 – 01.00	Deck 9

Wo ist die Phoenix Flotte heute?

MS Artania	Auf See, Kurs Reykjavík / Island
MS Amara	Auf See, Kurs A Coruña / Spanien
MS Deutschland	Ulvik & Rosendal / Norwegen

