

Auf See

Sonntag, 04. August 2024

SONNENAUFGANG

05.25 Uhr

SONNENUNTERGANG

22.13 Uhr

ERSTES ZIEL

Trondheim / Norwegen

Tipp: Der Lotse kommt bereits in der Nacht vom 04.08. auf den 05.08. an Bord. Gegen 01.00 Uhr nachts fährt MS Amadea in die **Fjordwelt** ein.

„AUF EIN WORT“

mit Kreuzfahrtdirektorin Manuela Bzdega:
Informationen über unsere Route, das Schiff und das Leben an Bord sehen Sie auf TV-Kanal 8.

BORDBÜCHER

Alle Gäste, die im Besitz eines **Bordbuches** sind, können dieses an der Phoenix Information oder an der Rezeption / Deck 5 abgeben. Das Bordbuch wird mit dem Routenstempel versehen und von Ihrem Kapitän und Ihrer Kreuzfahrtdirektorin unterschrieben. Am Ende der Reise kommt das Bordbuch automatisch auf Ihre Kabine zurück. Wer noch kein Bordbuch hat, kann dieses ebenfalls an der Phoenix Information oder Rezeption für nur € 6,- erwerben.

- 08.00 **Rücken-Entzücken** - Trainieren Sie Ihre Körperrückseite mit Claudia in der Atlantik Lounge / Deck 6. Bitte bringen Sie ein Handtuch mit.
- 09.15 Bordpfarrer **Heinrich Vogl** lädt Sie zu einem **ökumenischen Gottesdienst** in die Vista Lounge / Deck 10 ein.
- 09.30 **Rätseln** Sie gemeinsam mit Ihren Mitreisenden und Lara in der Harry's Bar / Deck 6.
- 10.05 Atlantik Lounge / Deck 6 & 7: **Trondheim und noch mehr**
Professor Horst Müller lädt Sie ein zu einer virtuellen Besichtigung der drittgrößten Stadt des Landes: Vom stadtnahen Hafen geht's über die Hauptgeschäftsstraße Munkegata zum Nidarosdom, der zu den bedeutendsten Kirchen Skandinaviens zählt. Weiterhin zeigt Ihnen Ihr Lektor das historische Stadtviertel Bakklundet und die Festung Kristansten, von der man beste Aussichten auf Trondheim hat. Anschließend geht's weiter nach Rørvik auf der Insel Inner-Vikna und Brønnøysund, zwei weitere bezaubernde Ziele auf unserer Reise entlang der norwegischen Küste.
Dieser Vortrag wird auch auf TV-Kanal 65 übertragen.
- 10.15 Kraft und Ausdauer in Kombination trainieren beim **„Fitness-Pfad“**. Claudia läuft mit Ihnen zügige Runden um das Promenadendeck 7 und macht mit Ihnen Kräftigungsübungen für Bauch, Beine und Po. Der Treff ist am Shuffleboardfeld, steuerbord.
- 10.30 Lara erklärt Ihnen die Regeln des beliebten Kreuzfahrer-Spiels **Jakkolo** in der Kopernikus Bar / Deck 9.
- 11.15 Genießen Sie einen Moment der Entspannung bei einer geführten **meditativen Traumreise** zum Thema „Das Boot am See“. Claudia freut sich auf Sie in der Bibliothek / Deck 9.

11.30-12.30 Lido Deck 8, achtern (wetterabhängig):

Maritimer Frühschoppen

mit musikalischer Begleitung von Ihrem

Duo BitterLemon.

Das Küchenteam hat für Sie ein Buffet mit maritimen Köstlichkeiten vorbereitet. Das Barteam offeriert Ihnen dazu ein Glas (0,25l) 2022 Terre de Caudeval Syrah für € 6,50. Oder genießen Sie ein Gläschen Champagner für € 7,90.

NACHMITTAG

- 14.00 **Singen I - Walter Seitz** freut sich auf Sie in der Vista Lounge / Deck 10. Singen Sie Lieder aus der ganzen Welt zum Spaß und zur Entspannung - ohne Noten und Vorkenntnisse.
- 14.30 Finden Sie Gleichgesinnte beim **Spiele-Treff** in der Vista Lounge / Deck 10. Außerdem: Auf Deck 9, achtern gibt es eine kleine **Puzzle-Ecke**.
- 14.45 **U-30 Treff** an der Jupiter Bar / Deck 9 - Alle unter 30-Jährigen treffen sich mit den jüngsten Phoenix-Reiseleitern auf einen Drink zum Kennenlernen.
- 15.00 „Namasté“ heißt es beim **Yoga** mit Claudia in der Atlantik Lounge / Deck 6. Es erwartet Sie ein kraftvoller, energetisierender Vinyasa-Yoga-Flow mit einer ausgleichenden Schlusssentspannung am Ende der Yoga-Praxis. Bitte bringen Sie ein Handtuch mit.
- 15.15 Die Pfeile fliegen beim **Darts** und Nicole an der Jupiter Bar / Deck 9.
- 15.30 „Jagen Sie das Schweinchen“ beim **Boccia** mit Lara. Treffpunkt ist am Golfplatz / Deck 11.
- 16.15 Bessern Sie Ihre Urlaubskasse auf beim **Bingo**. Claudia und Lara freuen sich auf Sie in Harry's Bar / Deck 6.
- 16.30 Bibliothek / Deck 9: **Auf der Suche nach dem Glück**
Theologin **Barbara Vogl-Hilger** versucht Ihnen neue Blickwinkel zu eröffnen und zeigt Ihnen Möglichkeiten, Chancen für ein gelingendes Leben zu erkennen.
- 16.30-17.00 Wir bieten Ihnen auf dieser Reise ein Spezialitäten-Menü an.
Melden Sie sich hierfür gerne bei unserem Maître d'Hotel vor dem **Pichler's Restaurant** / Deck 8.

KABINEN-UPGRADE - Eine unserer hochwertigsten Gold-Kabinen ist aktuell verfügbar. Bei Interesse melden Sie sich gerne zwischen 09.30-10.00 Uhr bei **Mats** an der Phoenix Information / Deck 5. Er wirft mit Ihnen gern einen Blick in die Kabine und Preisliste (Katalog-Preis auf dieser Reise: € 19.998,-).

KARTENREGISTRIERUNG - Möchten Sie Ihre Bordrechnung am Ende dieser Reise mit Kreditkarte bzw. deutscher Girocard / EC-Karte bezahlen, so können Sie diese an der Rezeption / Deck 5 registrieren lassen. Wir bitten Sie folgende Einteilung zu beachten:

Heute, 04. August: Alle Gäste von Deck 8, 9, 10 ; 05. August: Alle Gäste von Deck 6,7

TRINKWASSER-AUTOMATEN - Sie können sich an den auf dem Schiff verteilten Wasserautomaten kostenfrei Trinkwasser abfüllen. Auf Ihrer Kabine steht eine **Phoenix-Thermosflasche** (Preis: € 9,90), die Sie hierfür verwenden können. Bitte geben Sie die unterschriebene Quittung Ihrem Kabinensteward, falls Sie die Flasche kaufen möchten. Wenn Sie die Flasche benutzen, werden die Kosten automatisch auf Ihr Bordkonto gebucht.

WARUM DARF MAN AUF SCHIFFEN NICHT PFEIFEN? Auf einem Schiff ist das Pfeifen verboten, weil derjenige, der pfeift, den Wind anzweifelt und provoziert. Dieser rächt sich bald mit einem Wirbelsturm oder Gewitter. 😊

KÜCHENFÜHRUNG - Ihre Küchenchefin Marie Jo Gerull öffnet die Pforten zur Küche. Gerne können Sie sich an der Rezeption / Deck 5 für eine Küchentour anmelden. Die Termine werden Ihnen dort bekanntgegeben.

ABEND

BEKLEIDUNGSEMPFEHLUNG

Leichte Eleganz

Herren: Lange Hose,
Hemd mit oder
ohne Krawatte,
geschlossene Schuhe;
Damen entsprechend.

Wir bitten Sie,
auf die abendliche
Bekleidungsempfehlung zu
achten, um dem jeweiligen
Abend den entsprechenden
Charakter zu verleihen.

TAGESCOCKTAILS

Batida de Maracuja

(alkoholisch)

zum Preis von nur € 4,50
(Cachaça, Limetten-, Mara-
cuja-, Ananas-, Zitronensaft)

Arielle

(alkoholfrei)

zum Preis von nur € 3,50
(Marajucasoft, Mandelsirup)

DIGESTIF

Malteserkreuz Aquavit (4 cl)

zum Preis von nur € 3,70.

GETRÄNKE-EMPFEHLUNG

Ihre Bar-Managerin Vicky
empfiehlt Ihnen einen

Aperol Sour für nur € 5,90.

20.00

Filmmusik in der Vista Lounge / Deck 10:
Bordpianist **Sebastian Rodriguez** spielt für Sie am Flügel.

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

Ihr **Duo BitterLemon** unterhält Sie auch nach der Show
in Harry's Bar / Deck 6.

20.45

Atlantik Lounge / Deck 6 & 7: **Köche-Vorstellung**
Küchenchefin **Marie Jo Gerull** stellt Ihnen das Köche-Team
Ihrer Reise vor.

ca. 21.15

Im Anschluss in der Atlantik Lounge:



WUNDER(N) BITTE!

ZAUBERKUNST UND ANDERE TRICKSERIEN MIT KALIBO

Die Köche-Vorstellung und die Show wird auch auf TV-Kanal 65 übertragen.

21.15

Vista Lounge / Deck 10:

Ihr **Duo JazzAffair** präsentiert Ihnen „**Fly me to the moon**“
- ein abwechslungsreiches Programm aus Swing, Bues, Latin.

Der neue "Fluss & Küsten 2025" - Katalog ist jetzt online und auch an Bord erhältlich

Schnell sein lohnt sich - Es sind fast alle Fluss- & Küsten-Kreuzfahrten für das kommende Jahr bereits buchbar.

Eine Vielzahl wunderschöner Reiseerlebnisse erwartet Sie - ob auf der Donau, dem Rhein, Main, der Mosel, der Saar, an der Ostsee, in Holland und Belgien oder in Frankreich, Portugal und Kroatien. Aber auch exotische Ziele, wie Ägypten, Brasilien, Indien, Vietnam / Kambodscha und Ecuador / Galapagos finden Sie inklusive einiger Flotten-Neuzugänge in unserem großen Programm.

Wenn Sie bereits jetzt Ihre Lieblingskabine über Ihr Reisebüro, unsere Internetseite, per Email bzw. telefonisch oder aber direkt bei **Wibke an unserer Kreuzfahrtberatung** an Bord buchen, profitieren Sie vom Frühbucher-
rabatt, der für Buchungen bis einschließlich 30.09.2024 gilt.



BOUTIQUE / DECK 6

Der Sammelspaß für die ganze Reise. Sichern Sie sich Ihr **Gratis-Armband** (Wert: € 29,90) und verschönern Sie Ihr Souvenir Tag für Tag mit neuen, exklusiven Erinnerungs-Charms (Anhänger) für nur je € 9,90. Ab neun gesammelten Charms gibt es ein Schiffs-Charm gratis. So lange der Vorrat reicht.

FOTOSHOP / DECK 7

Erhalten Sie 10% auf das **Fotobuch** dieser Kreuzfahrt wenn Sie noch heute bestellen.

VIDEOSHOP / DECK 7

Auf dieser Kreuzfahrt dreht Ihr Video-manager Fynn an Bord für Sie den **Film der Reise** und schneidet alle Highlights Ihrer Kreuzfahrt zusammen. Bestellen Sie heute und erhalten 10% Rabatt.

SPA / DECK 10

Wimpern und Augenbrauen färben im Amadea SPA - Betonen Sie Ihre Augenpartie ohne täglichen Aufwand. Mit gefärbten Wimpern und Augenbrauen wachen Sie stets ausgehertig auf. 30 Minuten für € 18,-

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	in der Vista Lounge 16.30 – 17.00		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 – 11.30 20.00 – 21.30	Tel. 1893	Deck 7
Videoshop	11.00 – 12.00 20.30 – 21.00	Tel. 1893	Deck 7
Amadea Spa	09.00 – 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
Kräftige 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
Tee- & Kaffeestunde	15.30 – 16.30	Restaurant Amadea & Lido	Deck 8
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 Qeqertarsuaq / Diskoinsel / Grönland / Dänemark
MS Amara	Las Palmas / Gran Canaria / Spanien
MS Deutschland	Eidfjord / Norwegen (Routenänderung)