

SONNENAUFGANG

04.37 Uhr

SONNENUNTERGANG

21.25 Uhr

FOTOSHOP

Unser Fototeam hat die schönsten Landschaftsfotos von Ihrer Reise in einer Diashow für Sie zusammengefasst. Sie erhalten die Diashow auf einem USB-Stick zum Preis von € 49,00. **Eine Vorschau dieser digitalen Diashow präsentiert Ihnen unser Fototeam im Bordfernsehen auf Kanal 5 sowie auf dem Bildschirm am Fotoshop auf Deck 8.**

URLAUBSGRÜßE VOM NORDKAP

Senden Sie Grüße vom Nordkap. Heute und morgen erhalten Sie 10 Postkarten zum Preis von 10,- Euro (plus Porto). Verschönern Sie Ihre Postkarten mit unserem exklusiven Nordkap-Stempel. Die Karten werden am 11. Juni vom Nordkap versandt. **Abgabeschluss ist am 11. Juni um 12.00 Uhr.**

POLARKREISÜBERQUERUNG

MS Amera wird den Polarkreis am 10.06. gegen 04.00 Uhr überqueren.

TAGESPROGRAMM

Montag, 10. Juni 2024

Erholung auf See

VORMITTAG

FRÜHSTÜCKSSPEZIAL

Probieren Sie heute **pochiertes Ei Benedikt**.

08.30 **Fit in den Tag mit Frühsport!** Bringen Sie Ihren Kreislauf in Schwung. Treff mit Silvia an der Phoenix Lounge auf Deck 7.

09.15 **Ökumenische Morgenandacht / Thema: „Aufbruch mit Segen“**
Ihr Bordseelsorger Martin Fries lädt Sie recht herzlich in die Panorama-Lounge / Deck 12 ein.

10.05 **Pilates:** Gezielte Übungen für eine stabile Rumpfmuskulatur. Trainiert wird mit Silvia im Kreativraum auf Deck 5.

Brückenbesichtigung (wetterabhängig):

Wir möchten Ihnen heute die Möglichkeit geben, einen kurzen Blick auf die Kommandobrücke zu werfen. Den Eingang zur Kommandobrücke erreichen Sie ausschließlich über das vordere Treppenhaus, Deck 11 (Steuerbord). Informationen und Erläuterungen können während der Besichtigung nicht gegeben werden.

Wir bitten Sie, **nach Möglichkeit**, die folgende Einteilung zu beachten.

09.30 - 10.10 Uhr: Deck 5 und 7

10.50 - 11.20 Uhr: Deck 9

10.10 - 10.50 Uhr: Deck 6 und 11

11.20 - 12.00 Uhr: Deck 8, 10 und 12

10.05 Im Piano Salon / Deck 8:
Seien Sie kreativ und basteln Sie mit Diane ein hübsches **Perlenarmband** für Ihre Blumengießer, Katzenfütterer, Briefkastenleerer oder Enkelkinder zu Hause.

10.05 In der Atlantik-Show-Lounge / Deck 8:
Über dem Polarkreis: Das Nordkap und Tromsø (60 Min.)
Norwegens unvergleichliche Landschaften sind in diesem Teil des Landes besonders spektakulär. Wir besuchen heute das Nordkap, das sich für manch einen wie das Ende der Welt anfühlt. Mit Tromsø wartet auf uns zudem die größte Stadt nördlich des Polarkreises. Seien Sie auf dieser faszinierenden Reise durch Norwegens hohen Norden unbedingt mit dabei!
Ein Vortrag Ihres Lektors Robert Borchert.



AMERA

VORMITTAG / NACHMITTAG

11.00 **Sitzgymnastik:** Auch im Sitzen kann trainiert werden - wie dies funktioniert, zeigt Ihnen Silvia heute im Kreativraum auf Deck 5.

12.30 - 14.00 An den „Schöne Aussichten“ / Deck 11 (wetterabhängig):
„Lecker Eintöpfe“
Ihr Küchenteam hat verschiedene deftige **Eintöpfe** für Sie zubereitet.
Probieren Sie dazu unsere erfrischenden **Sommerweine** für € 6,50 (0.25 l) oder einen **Aperol Spritz** für € 4,90.

Passage Tjeldsund

Um 14.00 Uhr nimmt MS Amera den Lotsen an Bord. Anschließend beginnt die landschaftlich sehr reizvolle Passage des Tjeldsunds.

14.00 **Skat-Treff** im Kartenspielszimmer auf Deck 7.

14.00 Gleichgesinnte treffen sich zu einer Partie **Darts** auf Deck 11.
Pfeile erhalten Sie an der Rezeption.

14.30 Tanzen Sie **Line Dance!** Line Dance ist super für Einsteiger geeignet und erfordert keinen Tanzpartner. Treff mit Silvia in der Atlantik Show-Lounge / Deck 8.

14.30 Schwarz gegen Gelb - so heißt es wieder beim **Shuffleboard**. Treff mit Diane auf Deck 12.

15.00 **Tuchbindeshow** in der Bordboutique / Deck 8.
Das Team der Bordboutique zeigt Ihnen verschiedene überraschende, aber auch ganz einfache und praktische Tuch- und Schalbindetechniken.
Bringen Sie gerne Ihr eigenes Tuch oder Schal mit!

15.00 Im Bordkino / Deck 8: **Rhetorik / Teil 2**
Atmung – Artikulation und Sprechweise
Wir beschäftigen uns heute mit der wichtigen Atmung und einer verständlichen, akzentuierten Sprechweise. Diese wird vor allem durch eine gute Artikulation, dynamische Pausentechnik und abwechslungsreiche Modulation bestimmt. Wie bringen Sie emotionalen Schwung in Ihren Vortrag? Prof. Dr. Wolfram von Rhein freut sich auf Sie!

15.30 **Reling-Gymnastik und Walk a Mile.** Kräftigen Sie Ihre Muskulatur mit Übungen an der Reling und trainieren Sie Ihre Ausdauer beim Laufen. Treff mit Silvia an der Phoenix-Lounge auf Deck 7.

16.30 **Mobilisation & Stretching:** Beweglich bleiben mit gezielten Übungen für die verkürzte und verspannte Muskulatur. Treff mit Silvia im Kreativraum auf Deck 5.
Bitte bringen Sie ein Handtuch mit.

16.45 **„Bertha“, „Ida“, „Nordpol“** - so und anders heißt es beim **BINGO** mit Diane in Harry's Bar / Deck 7. Eine Bingokarte kostet € 5,00. Bitte bringen Sie Kleingeld mit.



ABEND

BEKLEIDUNGSEMPFEHLUNG FÜR DEN ABEND

leger

TAGESCOCKTAILS

Touch Down

alkoholisch

(Vodka, Apricot Brandy,
Zitronen-, Maracujasaft,
Grenadine)

zum Preis von nur € 4,50

Nix Drin

alkoholfrei

(Ananas-, Preiselbeersaft,
Erdbeersirup, Tonic)

zum Preis von nur € 3,50

DIGESTIF

Genießen Sie einen

Johnnie Walker Black Label

(4 cl) für € 5,80 in einer
unserer Bars.

WIENER WÜSTCHEN

Ab 23.00 Uhr erhalten Sie
täglich auf Wunsch in
Harry's Bar / Deck 7

PICHLER'S RESTAURANT

Wir bieten Ihnen
die Möglichkeit, an
ausgewählten Abenden ein
Spezialitäten-Menü im
Pichler's Restaurant zu
genießen (kostenfrei).
Ihre Reservierung nimmt
unser Maître d'hôtel
Ivan Pohlubko heute
zwischen **13.00 - 14.00 Uhr**
vor dem Pichler's Restaurant
entgegen. Weitere
Reservierungstermine
werden bekannt gegeben.

18.00 - 20.30

In unseren Restaurants:

Genießen Sie heute **frischen Spargel**

zum Abendessen!

Als perfekten Begleiter zum Spargel empfehlen wir einen Riesling
von Weingut Robert Weil für € 29,-. Ein eleganter, feinfruchtiger Wein
mit reifer Säure und nachhaltigem Körper, der sich durch
seine Komplexität und sein großes Spiel auszeichnet.

20.00 - 23.00

Ihr Pianist **Janibek** spielt im Piano Salon / Deck 8.

20.30

Kinofilm im Bordkino / Deck 8.

ab 21.00

Ihr Duo **„Champagne on ice“** spielt internationale Songs in
Harry's Bar / Deck 7.

ab 21.00

An den „Schöne Aussichten“ / Deck 11 (wetterabhängig):

POLARSPRUNG

***MS Amera** hat den Polarkreis überquert!*

Musikalische Eröffnung Ihres **MS Amera Showensembles!**

Neptun, die Hoheit der Meere und seine
Gemahlin Thetis begrüßen Sie in ihrem eisigen Reich.

Wagen Sie den Sprung über den **Polarkreis**
und freuen Sie sich über
einen kleinen **„Polar-Drink“**.

Im Anschluss

Heiße Rhythmen - kalte Drinks

DJ Zeki spielt Musik zum Tanzen und Mitsingen.

Gönnen Sie sich heute Abend
den einen oder anderen Drink, wie z. B. einen
Neptun Cocktail zum Preis von € 4,90 an unserer **Eis-Bar!**

Gewinnen Sie auch tolle Preise
bei unserer **Tombola!** (Bitte bringen Sie Bargeld mit)
Tipp: Bringen Sie gerne die blaue Decke aus Ihrer Kabine mit.

22.00 - 23.00

Zur Stärkung gibt es **Wurstchen im Schlafrock**
an den „Schöne Aussichten“.



BOUTIQUE

Tücher und Schals sind die perfekten Accessoires, um jedes Outfit zu veredeln.

Unser Tipp:

„Tücher, Schals & Schokolade“, das Buch mit ganz einfachen und praktischen Bindetechniken.

Charm des Tages:

Das Seepferdchen

PHOENIX REISEN TV

Lernen Sie die Phoenix-Flotte und unsere Ziele rund um die Welt kennen!

Phoenix Reisen TV

Moderatorin Susanne von Hopffgarten besucht unsere Hochsee- & Flussschiffe und stellt Ihnen diese in TV Beiträgen vor. Zu sehen sind diese auf Facebook und unter www.phoenixreisen.com.



WO IST DIE PHOENIX FLOTTE

MS Amadea

Auf See mit Kurs auf Hafnarfjörður / Reykjavik / Island

MS Artania

Scilly Inseln / Großbritannien

MS Deutschland

Hamina / Finnland

ÖFFNUNGSZEITEN

Rezeption	24-Stunden	Tel. 90	Deck 8
Phoenix-Bordreisebüro	09.30 - 11.00 Uhr 16.30 - 17.30 Uhr	Tel. 32882	Deck 8
Phoenix-Information	11.00 - 12.30 Uhr 17.00 - 18.00 Uhr	Tel. 32904	Deck 8
Gold/Silber Service	11.00 - 12.30 Uhr 16.30 - 17.30 Uhr		Deck 8
Kreuzfahrtberatung	11.00 - 12.30 Uhr 16.30 - 18.00 Uhr	Tel. 33818	Deck 8
Fotoshop	09.00 - 12.00 Uhr 16.00 - 18.00 Uhr		
			20.00 - 22.00 Uhr Deck 8
Videoshop			20.30 - 21.00 Uhr Deck 8
Boutique	09.00 - 22.30 Uhr	Tel. 23585	Deck 8
Schiffsarzt / Hospital	09.30 - 10.30 Uhr 17.00 - 18.00 Uhr	Tel. 31997	Deck 4
Notfall	24 Stunden	Tel. 110 / 112	

MS AMERA SPA

Heute stehen Ihre Beine im Focus, gleich ob Sie Entspannung möchten oder Leichtigkeit. Unsere **Thalasso- und Frigi-Wickel** haben eine sehr positive Wirkung auf Ihr Hautbild, Bindegewebe und langanhaltenden Wohlbefinden. 45 Min / € 59.

Spa	08.00 - 20.00 Uhr	Tel. 38992	Deck 9
Friseursalon	08.00 - 20.00 Uhr	Tel. 38992	Deck 9
Fitnessraum	08.00 - 22.00 Uhr		Deck 9
Gemischte Sauna	08.00 - 20.00 Uhr		Deck 9

RESTAURANTZEITEN

06.15 - 08.00	Kaffee / Tee	an der Phoenix-Lounge	Deck 7
07.00 - 08.00	Early Bird	in der Panorama-Lounge	Deck 12
08.00 - 10.00	Frühstück	in den Restaurants Ozean und Amara	Deck 7
08.00 - 10.00	Frühstück	im Lido Buffet-Restaurant	Deck 11
10.00 - 10.30	Spätaufsteher	im Lido Buffet-Restaurant	Deck 11
11.00 - 11.30	Bouillon	an den „Schöne Aussichten“	Deck 11
12.30 - 14.00	Mittagessen	in den Restaurants Ozean und Amara	Deck 7
12.30 - 14.00	Eintöpfe	an den „Schöne Aussichten“	Deck 11
12.30 - 14.00	Mittagessen	im Lido Buffet-Restaurant	Deck 11
15.30 - 16.30	Tee- & Kaffeestunde	im Lido Buffet-Restaurant	Deck 11
18.00 - 20.30	Abendessen	in den Restaurants Ozean und Amara	Deck 7
		sowie im Lido Buffet-Restaurant	Deck 11
18.00	Spezialitäten-Menü	im Pichler's Restaurant (<i>Reservierung</i>)	Deck 7
22.00 - 23.00	Late-Night-Snack	an den „Schöne Aussichten“	Deck 11
		Es gibt Wurstchen im Schlafrock .	

BARZEITEN

Harry's Bar	ab 09.00 Uhr	Deck 7
Phoenix-Lounge & Bar	09.00 - 24.00 Uhr (wetterabhängig)	Deck 7
Piano Salon	14.00 - 24.00 Uhr	Deck 8
„Schöne Aussichten“	10.00 - 24.00 Uhr (wetterabhängig)	Deck 11
Panorama-Lounge	10.00 - 24.00 Uhr	Deck 12