

SONNENAUFGANG & SONNENUNTERGANG

Mitternachtssonne

ZEITUNTERSCHIED

Nach der Zeitumstellung am
Mittag beträgt der
Zeitunterschied:

1 Stunde / 12.00 Uhr an Bord
= 13.00 Uhr in Deutschland

FRÜHSTÜCKS-SPEZIAL

Probieren Sie heute zum
Frühstück **Ham & Eggs!**

PANORAMA-LOUNGE

In der Panorama-Lounge /
Deck 12 findet zwischen
11.00 Uhr - 12.00 Uhr eine
geschlossene Veranstaltung für
alle geladenen Expedienten
statt.

AUSFLÜGE

Bitte beachten Sie den heutigen
Buchungsschluss um 17.00 Uhr
für die Ausflüge in Norwegen.

GLÜHWEIN

Zum Aufwärmen gibt es an der
Phoenix Lounge auf Deck 7
und an den
„Schöne Aussichten“ / Deck 11
heißen Glühwein
zum Preis von € 3,50
(mit Schuss € 4,50).

TAGESPROGRAMM

Montag, 15. Juli 2024

Erholung auf See

Passage Jan Mayen

VORMITTAG

- 08.30 **Fit in den Tag:** Bringen Sie Ihren Kreislauf in Schwung mit Frühsport!
Treff mit Silvia im Kreativraum auf Deck 5.
- 09.15 **Ökumenische Morgenandacht**
Ihr Bordseelsorger Oliver Mahn begrüßt
Sie recht herzlich in der Panorama-Lounge / Deck 12.
- 10.05 **Sitzgymnastik:** Auch im Sitzen kann trainiert werden.
Wie das geht, zeigt Ihnen Silvia im Kreativraum auf Deck 5.
- 10.05 Schwarz gegen Gelb - so heißt es beim **Shuffleboard**.
Treff mit Dennis am Shuffleboardfeld auf Deck 12 (Backbord).
- 10.05 In der Atlantik Show-Lounge / Deck 8:
Spitzbergen - Natur & Forschung im Eismeer: Svalbard – „kalte Küste“,
nur 1.000 km vom Nordpol entfernt. Dazwischen liegt das
Nordpolarmeer. Wilhelm Barents entdeckte diese Inselgruppe 1596
und nannte sie „Spitzbergen“. Die Küsten der Inseln sind von Fjorden
durchzogen. Ohne Boot kein Vorwärtskommen. Arbeitsplätze gab und
gibt es dennoch auf Svalbard: in Kohlegruben, als Eisbärenwächter,
im „größten Labor der Welt“ für Arktisforschung, in der Bodenstation
für Satelliten, der Pflanzensamenbank und Fischereiwirtschaft und als
Universitäts-Professor. Ein informativer Vortrag Ihrer Lektorin Karin
Horn. Der Vortrag wird auf **Kanal 65** im Bordfernsehen übertragen.
- 11.00 Dennis lädt Sie zum **Jakkolo** in Harry's Bar / Deck 7 ein.
- 11.00 **Küchenführung** (für alle angemeldeten Teilnehmer):
Treffpunkt ist vor dem Pichler's Restaurant auf Deck 7.
Wir bitten Sie beim Besuch der Küche festes Schuhwerk zu tragen.
Vorab war eine Reservierung erforderlich.
- 11.00 Gezielte Übungen für **Bauch, Beine und Po** mit Silvia im Kreativraum
auf Deck 5. Bringen Sie Ihr Handtuch mit.
- 11.45 **Aperitifspiel** mit Dennis in Harry's Bar / Deck 7.



NACHMITTAG



ZEITUMSTELLUNG

Heute Mittag um 12.00 Uhr werden die Uhren an Bord von MS Amera **1 Stunde vorgestellt!** (12.00 Uhr = 13.00 Uhr)



- 14.30 **Skat-Treff** im Kartenspielzimmer auf Deck 7.
- 14.30 Tanzen Sie **Line-Dance** mit Silvia in der Atlantik Show-Lounge / Deck 8.
Line Dance ist super für Einsteiger geeignet und es ist kein Tanzpartner erforderlich.

CA. 15.00 - 17.00 UHR

PASSAGE JAN MAYEN

Jan Mayen ist eine 373 km² große Insel in der Arktis, sie liegt zwischen der Grönlandsee und dem Europäischen Nordmeer rund 550 km nordöstlich von Island und 500 km östlich von Grönland. Politisch gehört die Insel zu Norwegen. 114,2 km² der Fläche der Insel sind vergletschert.

- 15.30 **Walk a Mile & Rellingymnastik:** Kräftigen Sie Ihre Muskulatur an der Reling und trainieren Sie Ihre Ausdauer beim Laufen. Treff mit Silvia an der Phoenix Lounge auf Deck 7 hinten.
- 15.30 - 16.30 Im Lido-Buffer-Restaurant / Deck 11 lautet das Motto der heutigen Tee- & Kaffeestunde:

„Kaffeehaus Polar“



Genießen Sie zu den süßen Leckereien eine „**Eisland-Schokolade**“
zum Preis von € 4,50.



- 16.00 **Spiele-Treff:** Alle Gleichgesinnten treffen sich mit Dennis im Kartenspielzimmer auf Deck 7.
- 16.30 Der **MS-Amara Gästechor** trifft sich wieder mit Helena im Piano Salon / Deck 8.
- 17.00 Viel Glück beim ⑥⑦① **BINGO** ⑤⑨② mit Dennis in Harry's Bar / Deck 7.
Eine Bingokarte kostet € 5,00. Bitte bringen Sie Kleingeld mit.
- 17.00 Im Bordkino / Deck 8: **Panorama-Fotografie - Alles im Blick** : Im Vortrag von Harald Treder erfahren Sie Tipps und Techniken zur Erstellung beeindruckender Panoramabilder.



FOTOSHOP

Auch auf dieser Kreuzfahrt haben Sie die Gelegenheit ein **Fotobuch Ihrer Reise** zu erwerben! Eine Vorschau dieses digitalen Fotobuches präsentiert Ihnen unser Fototeam im Bordfernsehen auf Kanal 5 sowie auf dem Bildschirm am Fotoshop auf Deck 8. Für mehr Informationen besuchen Sie den Fotoshop auf Deck 8.

Das Foto-Team freut sich auf Sie!

BORDBÜCHER

Gerne können Sie Ihre Bordbücher an der Rezeption oder an der Phoenix Information abgeben.
Ihr Kapitän und Ihr Kreuzfahrtdirektor werden den Routenstempel dieser Reise für Sie unterschreiben.
Bordbücher sind an der Phoenix Information für € 6,- erhältlich.



ABENDPROGRAMM

BEKLEIDUNGSEMPFEHLUNG FÜR DEN ABEND

sportlich-elegant

TAGESCOCKTAILS

Freedom Ship

alkoholisch

(Gin, Martini Bianco,
Cherry Heering, Ginger Ale)
zum Preis von nur € 4,50

Kokos Küsschen

alkoholfrei

(Ananas-, Zitronensaft,
Erdbeersirup, Kokossirup)
zum Preis von nur € 3,50

DIGESTIF

Genießen Sie einen

Tequila Silver (4cl) für € 4,10
in einer unserer Bars

PICHLER'S RESTAURANT

Wir bieten Ihnen die
Möglichkeit, an
ausgewählten Abenden ein
Spezialitäten-Menü im
Pichler's Restaurant zu
genießen. Ihre Reservierung
nimmt unsere Maître d'hôtel
Gülten Çebeçi heute
zwischen **10.30 - 11.00 Uhr**
vor dem Pichler's Restaurant
entgegen.

WIENER WÜSTCHEN

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

20.00 - 23.00 **Janibek & Oksana** sorgen für musikalische Unterhaltung
im Piano Salon / Deck 8.

20.30 **Kinofilm** im Bordkino / Deck 8

21.15 In der Atlantik Show-Lounge / Deck 8:

Michael Bublé

Mitchell Horne

präsentiert „**Eine Nacht mit Bublé**“.

Eine Show im Stile des kanadisch-italienischen
Pop Tenors, welcher in die Fußstapfen der
Legenden Frank Sinatra, Bobby Darin
und Mel Tormé tritt.

Freuen Sie sich auf eine Fortsetzung
der besten Songs des „Great American
Songbooks“ und der beliebten Jazz-Standards.

Genießen Sie zur Show einen „**Sapphire Bublé**“ für € 4,90.

Die Show wird auf **Kanal 65** im Bordfernsehen übertragen.

21.30 - 24.00 Ihr Duo **Udo & Roland „Sound of Music“** spielt internationale
Tanz- und Unterhaltungsmusik in Harry's Bar / Deck 7.

22.00 - 23.00 Probieren Sie im Restaurant Amara auf Deck 7
Cornflakes Chicken Nuggets zum Late-Night-Snack.

SHUTTLE IN LONGYEARBYEN

Wir bieten Ihnen in Longyearbyen (17.07.) einen kostenpflichtigen
Shuttlebus-Service in das Stadt- bzw. Ortszentrum an. Sie erhalten heute,
am 15.07., ein separates Buchungsformular für den Shuttlebus auf Ihre Kabine.
Bei Interesse bitten wir Sie, dieses Buchungsformular an der Phoenix-Information
oder am Bordreisebüro abzugeben, bzw. dort in den Briefkasten einzuwerfen.

BOUTIQUE

Glitzer Tag in der
Bordboutique!

SWAROVSKI - funkelnder
Kristall-Designerschmuck
hergestellt in Österreich,
beliebt auf der ganzen Welt.
Erhalten Sie nur heute
25% Rabatt auf unsere
komplette Swarovski
Kollektion!

POSTKARTEN

An der Phoenix-Information /
Deck 8 und an der Rezeption
erhalten Sie Postkarten mit
Motiven der Häfen dieser
Reise. Hier finden Sie auch
den **Routenstempel** zum
Verschönern Ihrer
Urlaubspost.

WO IST DIE PHOENIX FLOTTE

MS Amadea

Bremerhaven

MS Artania

Auf See mit Kurs auf
Heimaey / Westmänner
Inseln / Island

MS Deutschland

Kreuzen im Nordpolarmeer
Richtung Spitzbergen

ÖFFNUNGSZEITEN

Rezeption	24-Stunden	Tel. 90	Deck 8
Phoenix-Bordreisebüro	09.30 - 11.00 Uhr	16.00 - 17.30 Uhr	Tel. 32882 Deck 8
Phoenix-Information	11.00 - 12.00 Uhr	17.30 - 18.00 Uhr	Tel. 32904 Deck 8
Gold/Silber Service	09.30 - 11.30 Uhr	16.30 - 17.00 Uhr	Deck 8
Kreuzfahrtberatung	09.30 - 11.00 Uhr	16.30 - 18.00 Uhr	Tel. 33818 Deck 8
Fotoshop	09.00 - 12.00 Uhr	16.00 - 18.00 Uhr	Deck 8
		20.00 - 22.00 Uhr	
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

Unser Gesicht ist der Bereich unseres Körpers, der immer allen Wetterbedingungen ausgesetzt ist. Geben Sie Ihrer Gesichtshaut wieder mehr Aufmerksamkeit.

Für Damen und Herren, abgestimmt auf Ihren Hauttyp.

Preis: 45 Min / 63,- € oder 75 Min / 89,- €

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
Herren Sauna	08.00 - 11.00 Uhr		Deck 9
Damen Sauna	11.00 - 13.00 Uhr		Deck 9
Gemischte Sauna	13.00 - 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 Harry's Bar	Deck 7
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
13.00 - 14.30	Mittagessen	in den Restaurants Ozean und Amara	Deck 7
13.00 - 14.30	Mittagessen	im Lido Buffet-Restaurant	Deck 11
15.30 - 16.30	„Kaffeehaus Polar“	im Lido Buffet-Restaurant	Deck 11
18.00 - 20.30	Abendessen	im Lido Buffet-Restaurant	Deck 11
18.00 - 20.30	Abendessen	in den Restaurants Ozean und Amara	Deck 7
22.00 - 23.00	Late-Night-Snack	im Restaurant Amara	Deck 7

Kosten Sie **Cornflakes Chicken Nuggets**.

BARZEITEN

Harry's Bar	ab 09.00 Uhr	Deck 7
Phoenix-Lounge & Bar	09.00 - 23.00 Uhr (wetterabhängig)	Deck 7
Piano Salon	14.00 - 24.00 Uhr	Deck 8
„Schöne Aussichten“	10.00 - 18.00 Uhr (wetterabhängig)	Deck 11
Panorama-Lounge	10.00 - 11.00 / 13.00 - 24.00 Uhr	Deck 12