

#### SONNENAUFGANG

03.10 Uhr

#### SONNENUNTERGANG

22.58 Uhr

#### FRÜHSTÜCKS-SPEZIAL

Probieren Sie heute zum Frühstück: **Pochiertes Ei „Lachs Benedict“**

#### ZWISCHENRECHNUNG

Sie können Ihre Zwischenrechnung jederzeit im TV in Ihrer Kabine einsehen. Der Umwelt zuliebe erhalten Sie lediglich die Endabrechnung automatisch am letzten Abend ausgedruckt auf Ihre Kabine.

#### 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.

#### DUTY FREE

Sie erhalten ein Duty Free Bestellformular auf die Kabine. Möchten Sie etwas bestellen, so geben Sie das ausgefüllte Bestellformular **bitte bis zum 25.07., 12.00 Uhr an der Rezeption** ab. Die bestellten Duty Free Artikel werden am 25.07. auf Ihre Kabine geliefert.

# TAGESPROGRAMM

## Montag, 22. Juli 2024

### Erholung auf See

#### VORMITTAG

- 08.30 **Fit in den Tag:** Bringen Sie Ihren Kreislauf in Schwung mit Frühsport! Treff mit Silvia am Pool auf Deck 9.
- 09.15 **Ökumenische Morgenandacht:** Ihr Bordseelsorger Oliver Mahn begrüßt Sie recht herzlich in der Panorama-Lounge / Deck 12. 
- 10.00 & 11.00 **SHOW-COOKING - "Fritz kocht"**  
(jeweils für alle angemeldeten Teilnehmer)  
 Schauen Sie unserem Flotten-Küchenchef Fritz Pichler über die Schulter! Er bereitet live für Sie Graved Lachs (marinierten Lachs) zu. Begrenzte Kapazität; eine Anmeldung ist im Voraus an der Rezeption erforderlich.
- 10.05 **Sitzgymnastik:** Auch im Sitzen kann trainiert werden. Wie das geht, zeigt Ihnen Silvia im Kreativraum auf Deck 5.
- 10.05 **Männer gegen Frauen** - so heißt es heute beim **Shuffleboard**. Treff mit Dennis am Shuffleboardfeld auf Deck 12 (Backbord).
- 10.05 In der Atlantik Show-Lounge / Deck 8: **Zentralnorwegen: Fjorde - Gletscher - Stabkirchen:** Norwegens Natur ist einzigartig. Eisige Urgewalten formten einst dieses Land und schenkten ihm majestätische Bergwelten, spiegelglatte Seen und glitzernde Fjorde. Der Geiranger-Fjord, seit 2005 UNESCO-Weltkulturerbe, ist ein Juwel. In Jotunheimen, der "Heimat der Riesen", erheben sich die höchsten Gipfel und Gletscher Nordeuropas. Mittelpunkt der hübschen Orte in den Bauerntälern, seit jeher Siedlungs- und Kulturzentren, sind die frühgotischen Stabkirchen. Ein informativer Vortrag Ihrer Lektorin Karin Horn. Der Vortrag wird auf **Kanal 65** im Bordfernsehen übertragen.
- 11.00 **Pilates:** Gezielte Übungen für eine stabile Rumpfmuskulatur. Treffpunkt mit Silvia im Kreativraum auf Deck 5. Bitte bringen Sie Ihr Handtuch mit.
- 11.00 **Kids & Teens Treff** mit Dennis in Harry's Bar / Deck 7.
- 11.45 Raten Sie mit beim **Quiz** mit Dennis in Harry's Bar auf Deck 7. Der Gewinner darf sich über einen Getränkegutschein freuen.

## NACHMITTAG

### 12.30 - 14.00 An den „Schöne Aussichten“ / Deck 11: **Gebratene Ochsenkeule**

Ihr Barteam empfiehlt dazu erfrischende Sommerweine für € 6,50 (0,25l) oder ein kühles Weizenbier (hell, dunkel oder alkoholfrei) für € 4,-

### 14.30 In der Atlantik Show-Lounge / Deck 8: **Nautische Stunde**

Ihr Sicherheitsoffizier Jan Watermann und 1. Offizier Marcel Tiekwe informieren Sie heute über Sicherheitsaspekte und Navigation auf der MS Amera. Anschließend haben Sie Gelegenheit Fragen zu stellen. Dieser Vortrag wird auch auf Kanal 65 im Bordfernsehen übertragen.

### 14.30 **Skat-Treff** im Kartenspielzimmer auf Deck 7.

### 14.30 Tanzen Sie **Line Dance** mit Silvia im Kreativraum auf Deck 5. Line Dance erfordert keinen Tanzpartner und ist für Einsteiger geeignet.

### 15.00 Beweisen Sie Ihre Geschicklichkeit beim **Jakkolo**. Treff mit Dennis in Harry's Bar / Deck 7.

### 15.30 - 16.30 Im Lido-Buffer-Restaurant / Deck 11: **Wiener Kaffeehaus**



Genießen Sie feine **Kuchenspezialitäten aus Österreich!**

Ihr Barteam empfiehlt dazu **Wiener Kaffeespezialitäten** aus der Spezialkarte!



### 15.45 **Stepaerobic:** Trainieren Sie Ihre Ausdauer mit einfachen Schrittkombinationen. Vorkenntnisse von Vorteil. Treffpunkt mit Silvia an den „Schöne Aussichten“ / Deck 11.

### 16.00 Im Bordkino / Deck 8: **Sprechstunde „Fotografische Kreuzfahrt“** - Ihre Fragen (Fotoverwaltung und Teilen von Fotos mit whatsapp usw.) beantwortet Ihnen Harald Treder.

### 16.00 Spielen Sie **Darts** mit Gleichgesinnten! Treff mit Dennis an der Tischtennisplatte auf Deck 11.

### 17.00 **Mobilisation & Stretching:** Beweglich bleiben mit gezielten Übungen für die verkürzte und verspannte Muskulatur. Treffpunkt mit Silvia im Kreativraum auf Deck 5.

### 17.00 Viel Glück beim **6 7 1 BINGO 5 9 2** mit Dennis in Harry's Bar / Deck 7. Eine Bingokarte kostet € 5,00. Bitte bringen Sie Kleingeld mit.



#### LUNCHBOXBESTELLUNG

Sie haben die Möglichkeit eine Lunchbox für Ihre Rückreise am 26.07. zum Preis von € 5,50 zu bestellen. Wenn Sie diesen Service in Anspruch nehmen möchten, bitten wir Sie, sich bis zum **25.07., 12.00 Uhr** an der Rezeption zu melden. Die Kosten werden auf Ihr Bordkonto gebucht.

#### TEFRA-SERVICE / ABREISE

Wenn Sie Ihr Gepäck ab Bremerhaven mit TEfra nach Hause senden möchten, können Sie dies noch bis **heute, 22. Juli, 18.00 Uhr**, am Bordreisebüro oder an der Phoenix-Information anmelden. Gäste, die den TEfra-Service bereits vorab gebucht haben, werden gebeten, ihre **Zollerklärung** zu den Öffnungszeiten am Bordreisebüro oder an der Phoenix-Information abzugeben.



## ABENDPROGRAMM

### BEKLEIDUNGSEMPFEHLUNG FÜR DEN ABEND

sportlich-elegant

### BEKLEIDUNGSEMPFEHLUNG FÜR DAS PICHLER'S RESTAURANT

elegante Abendgarderobe

### TAGESCOCKTAILS

#### Negroni

alkoholisch

(Gin, Martini Rosso, Campari)

zum Preis von nur € 4,50

#### Push me

alkoholfrei

(Ananas-, Grapefruit-,

Limettensaft,

Pfefferminzsirup)

zum Preis von nur € 3,50

### DIGESTIF

Genießen Sie einen

**Baileys** für € 3,50 in einer  
unserer Bars!

### PICHLER'S RESTAURANT

Ihre Reservierung nimmt un-  
sere Maître d'hôtel

Gülten Çebeçi heute

zwischen **10.30 - 11.00 Uhr**

vor dem Pichler's Restaurant

entgegen. Folgende Termine  
sind noch verfügbar:

23.07. & 25.07.

### WIENER WÜRSTCHEN

Ab 23.00 Uhr erhalten Sie

täglich auf Wunsch in

Harry's Bar / Deck 7

**Wiener Würstchen.**

18.00 - 20.30



In unseren Restaurants: „**Köche-Abendessen**“

Genießen Sie heute indonesische und philippinische  
Klassiker - modern gekocht! Ihr Barteam empfiehlt Ihnen  
dazu: **“2022 Pouilly Fumé”** für 34,00 € (0,75l).



20.00 - 23.00

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

20.30

**Kinofilm** im Bordkino / Deck 8

21.00 - 24.00

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

21.30

In der Atlantik Show-Lounge / Deck 8:



**Erleben Sie einen unvergesslichen Abend  
und lassen Sie sich überraschen von den  
verschiedenen Talenten Ihrer**

## **MS Amera - Besatzung!**

Genießen Sie den Lieblingscocktail der Crew, einen **PINA COLADA** für 5,90€.

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

22.30 - 23.30

Probieren Sie im Lido Buffet-Restaurant / Deck 11

**Frühlingsrollen & Bratreis** zum Late-Night-Snack.

Die Teilnehmer der Crewshow sind ebenfalls herzlich eingeladen.



**AMERA**

## BOUTIQUE

**Coeur de Lion** - aus dem Spiel mit Farben, Materialien und Kontrasten entsteht ein zeitlos eleganter und hochwertiger Modeschmuck, handgefertigt in Deutschland. Lassen Sie sich von dem einzigartigen Look bezaubern!

### Charms des Tages:

Die Muschel und das Seepferd

## 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](http://www.phoenixreisen.com).



## WO IST DIE PHOENIX FLOTTE

### MS Amadea

Passage Insel Jan Mayen mit Kurs auf Longyearbyen

### MS Artania

Husavik / Island

### MS Deutschland

Kristiansund / Norwegen

## ÖFFNUNGSZEITEN

|                               |                   |                   |                   |
|-------------------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| <b>Rezeption</b>              | 24-Stunden        | Tel. 90           | Deck 8            |
| <b>Phoenix-Bordreisebüro</b>  | 09.30 - 11.30 Uhr | 16.30 - 17.30 Uhr | Tel. 32882 Deck 8 |
| <b>Phoenix-Information</b>    | 11.30 - 12.30 Uhr | 17.30 - 18.00 Uhr | Tel. 32904 Deck 8 |
| <b>Gold/Silber Service</b>    | 09.30 - 11.30 Uhr | 16.30 - 18.00 Uhr | Deck 8            |
| <b>Kreuzfahrtberatung</b>     | 09.30 - 12.30 Uhr | 16.30 - 18.00 Uhr | Tel. 33818 Deck 8 |
| <b>Fotoshop</b>               | 09.00 - 12.00 Uhr | 16.00 - 18.00 Uhr | Deck 8            |
|                               |                   | 20.00 - 22.00 Uhr |                   |
| <b>Videoshop</b>              |                   | 20.30 - 21.00 Uhr | Deck 8            |
| <b>Boutique</b>               | 09.00 - 22.30 Uhr | Tel. 23585        | Deck 8            |
| <b>Schiffsarzt / Hospital</b> | 09.30 - 10.30 Uhr | 17.00 - 18.00 Uhr | Tel. 31997 Deck 4 |
| <b>Notfall</b>                | 24 Stunden        | Tel. 110 / 112    |                   |

## MS AMERA SPA

Für müde Beine empfehlen wir Ihnen Original Frigi-Thalgo Wickel. Müde Beine werden munter. Diese Wickel sind mit einer Algen-Kampfer-Menthol Lösung getränkt und vitalisieren Ihre Beine. 45 Min für 59€.

|                        |                   |            |        |
|------------------------|-------------------|------------|--------|
| <b>Spa</b>             | 08.00 - 20.00 Uhr | Tel. 38992 | Deck 9 |
| <b>Friseursalon</b>    | 08.00 - 20.00 Uhr | Tel. 38992 | Deck 9 |
| <b>Fitnessraum</b>     | 08.00 - 22.00 Uhr |            | Deck 9 |
| <b>Herren Sauna</b>    | 08.00 - 11.00 Uhr |            | Deck 9 |
| <b>Damen Sauna</b>     | 11.00 - 13.00 Uhr |            | Deck 9 |
| <b>Gemischte Sauna</b> | 13.00 - 20.00 Uhr |            | Deck 9 |

## RESTAURANTZEITEN

|                      |                           |                                        |         |
|----------------------|---------------------------|----------------------------------------|---------|
| 06.15 - 08.00        | <b>Kaffee / Tee</b>       | an der Phoenix-Lounge                  | Deck 7  |
| 07.00 - 08.00        | <b>Early Bird</b>         | in Harry's Bar                         | Deck 7  |
| 08.00 - 10.00        | <b>Frühstück</b>          | in den Restaurants Ozean und Amara     | Deck 7  |
| 08.00 - 10.00        | <b>Frühstück</b>          | im Lido Buffet-Restaurant              | Deck 11 |
| 10.00 - 10.30        | <b>Spätaufsteher</b>      | im Lido Buffet-Restaurant              | Deck 11 |
| 11.00 - 11.30        | <b>Bouillon</b>           | an den „Schöne Aussichten“             | Deck 11 |
| 12.30 - 14.00        | <b>Mittagessen</b>        | in den Restaurants Ozean und Amara     | Deck 7  |
| 12.30 - 14.00        | <b>Mittagessen</b>        | im Lido Buffet-Restaurant              | Deck 11 |
| 12.30 - 14.00        | <b>Gebr. Ochsenkeule</b>  | an den „Schöne Aussichten“             | Deck 11 |
| 15.30 - 16.30        | <b>Wiener Kaffeehaus</b>  | im Lido Buffet-Restaurant              | Deck 11 |
| 18.00 - 20.30        | <b>Köche-Abendessen</b>   | im Lido Buffet-Restaurant              | Deck 11 |
| 18.00 - 20.30        | <b>Köche-Abendessen</b>   | in den Restaurants Ozean und Amara     | Deck 7  |
| 18.30                | <b>Spezialitäten-Menü</b> | im Pichler's Restaurant (Reservierung) | Deck 7  |
| <b>22.30 - 23.30</b> | <b>Late-Night-Snack</b>   | im Lido Buffet-Restaurant              | Deck 11 |

Kosten Sie **Frühlingsrollen & Bratreis**.

## BARZEITEN

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