

SONNENAUFGANG

07.11 Uhr

SONNENUNTERGANG

20.14 Uhr

ZEITUNTERSCHIED

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

BUCHUNGSSCHLUSS

Bitte beachten Sie den heutigen Buchungsschluss um 17.00 Uhr für die Ausflüge von **Santa Cruz de la Palma bis Ijmuiden**.

KREDITKARTEN- / EC-KARTENREGISTRIERUNG

Möchten Sie Ihre Bordrechnung am Ende dieser Reise mit **Kreditkarte bzw. deutscher Girocard/EC-Karte** bezahlen, so bitten wir heute alle Gäste von **Deck 5** ihre Karte registrieren zu lassen. Wünschen Sie keine Kartenzahlung, so erfolgt die Bezahlung der Rechnung am Abend vor Ihrer Abreise in bar.

BORDBÜCHER

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

TAGESPROGRAMM

Freitag, 2. August 2024

Erholung auf See

VORMITTAG

FRÜHSTÜCKSSPEZIAL

Probieren Sie heute leckere **Erdbeer-Crêpes**!

- | | |
|-------|---|
| 08.30 | Fit in den Tag: Bringen Sie Ihren Kreislauf in Schwung mit Frühsport! Treff mit Dragen am Pool / Deck 9. |
| 09.15 | „Besser sehen und hören - woher hat er das?“
Ihr Bordseelsorger Achim Weiland begrüßt Sie recht herzlich in der Panorama-Lounge / Deck 12. |
| 10.05 | Shuffleboard-Treff mit Annet am Shuffleboardfeld auf Deck 12 |
| 10.05 | In der Atlantik Show-Lounge / Deck 8: España, Islas Canarias Tenerife am ruhenden Vulkan Teide. Santa Cruz, pulsierende Hauptstadt, abgelegene Bergdörfer und Touristenhochburgen im Süden. La Palma, La Isla bonita , schwarzer Sand, weiße Häuser, blumengeschmückte Balkone, hoch explosiv.
La Gomera , Biosphärenreservat mit Laurisilva, Nebelwald im Nationalpark Garajonay und Weltkulturerbe mit Pfiff.
Ein Vortrag Ihrer Lektorin Katharina Bahlcke.
Der Vortrag wird auf Kanal 65 im Bordfernsehen übertragen. |
| 11.15 | Minigolf-Treff mit Rachel und Annet auf Deck 12. |
| 11.30 | Bodyforming: Trainiert wird mit Dragan im Kreativraum auf Deck 5. Bitte bringen Sie ein großes Handtuch mit. |
| 11.30 | Akrobatik für Kids & Teens in der Atlantik Show-Lounge / Deck 8: Shari lädt Euch ein, in die aufregende Welt der Luftakrobatik zu schnuppern. Zusammen erleben wir, wie es ist, in einem Luftring zu sitzen oder versuchen ein Tuch hochzuklettern. Ihr braucht keine Vorkenntnisse. Bitte kommt in Leggings oder Sporthose und mit jeder Menge Freude, neue Sachen auszuprobieren. |
| 12.00 | „Das Runde muss ins Eckige“ - so heißt es wieder beim Jakkolo in Harry's Bar / Deck 7. Rachel freut sich auf viele Mitspieler. |



MITTAG / NACHMITTAG

- 12.30 - 14.00 An den „Schöne Aussichten“ / Deck 11:
Ihr Küchenteam hat heute für Sie **gebratenes ganzes Lamm** zubereitet!
Genießen Sie dazu ausgesuchte Weine vom **Weingut Kaapzicht (Südafrika)** zum Preis von € 6,50 (0,25 l) und lokale Biere, wie **Superbock** oder **Estrella Galicia** zum Preis von € 3,50.
- 14.30 **Skat-Turnier (Tag 2)**. Treff mit Rachel im Kartenspielszimmer auf Deck 7.
- 14.30 **Walk a Mile & Relinggymnastik**: Kräftigen Sie Ihre Muskulatur an der Reling und trainieren Sie Ihre Ausdauer beim Laufen. Treff mit Dragan an der Phoenix Lounge auf Deck 7 hinten.
- 14.30 Tanzen Sie **Line Dance** mit Amber und Moritz in der Atlantik Show-Lounge / Deck 8.
Line Dance ist super für Einsteiger geeignet und es ist kein Tanzpartner erforderlich.
- 15.00 Anett und Rachel laden Sie zu einer Runde **Stadt - Land...?** in Harry's Bar / Deck 7 ein.
- 15.30 - 16.30 Im Lido-Buffer-Restaurant / Deck 11:
Das heutige Motto der Tee- & Kaffeestunde lautet: **Café Español**
Ihr Barteam empfiehlt dazu „**Kakao mit Schokoladenflocken**“ für € 3,90 (mit Baileys € 4,90) und Chardonnay „**Gran Viña Sol**“ (€ 24.00 / 0.75l).
- 16.00 **Fantasiereisen und Achtsamkeitsmeditationen**
Körpertherapeutin Angela Kühl lädt Sie in den Kreativraum / Deck 5 ein. Kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie eine leichte Jacke mit und bei Bedarf ein Handtuch als untergelegtes Polster für die Knie oder den Nacken. Die Übungen sind sitzend und liegend durchführbar.
- 16.00 **Kids & Teens-Treff**: Spielt eine Runde Minigolf mit Anett! Treff am Minigolfplatz / Deck 12.
- 16.30 **Hard Core**: Kräftigen Sie gezielt Ihre Rumpfmuskulatur für eine starke Körpermitte. Trainiert wird mit Dragan in der **Atlantik Show-Lounge / Deck 8**. Bitte bringen Sie ein großes Handtuch mit.
- 17.00 Viel Glück beim ⑥ ⑦ ① **BINGO** ⑤ ⑨ ② mit Rachel und Anett in Harry's Bar / Deck 7.
Eine Bingokarte kostet € 5,00. Bitte bringen Sie Kleingeld mit.
- 17.15 An den „Schöne Aussichten“ / Deck 11:

Geburtstags-Cocktail

Feiern Sie 2024 einen runden Geburtstag oder
beginnen Sie in den Monaten Juli oder August
ein neues Lebensjahr - so sind Sie und Ihre Reisebegleitung herzlich eingeladen!

IHRE KREUZFAHRTBERATUNG INFORMIERT

Welche Vorteile haben Sie, wenn Sie Ihre nächste Kreuzfahrt gleich hier an Bord reservieren:

- Einen direkten Überblick über die verfügbaren Kabinen aller See- und Flussschiffe
- Ihr Heimat-Reisebüro kann auf Wunsch in jede Buchung mit aufgenommen werden
- Mareike berät Sie gerne zu den Öffnungszeiten in der Kreuzfahrtberatung auf Deck 8
- Beispielreise für 2025:



AMR135 14 Tage / 04.06. - 18.06.2025

Norwegen auf den Spuren der Postschiffe

Bremerhaven - Ulvik - Geiranger - Ålesund - Tromsø - Honningsvåg (Nordkap) - Bergen - Bremerhaven



AMERA

ABENDPROGRAMM

BEKLEIDUNGSEMPFEHLUNG FÜR DEN ABEND

sportlich-elegant

BEKLEIDUNGSEMPFEHLUNG FÜR DAS PICHLER'S RESTAURANT

elegante Abendgarderobe

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

Gönnen Sie sich einen

Remy Martin (4 cl) für € 5,50

in unseren 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. Weitere
Reservierungstermine
werden bekannt gegeben.

WIENER WÜRSTCHEN

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

Wiener Würstchen.

20.00 - 23.00 **JAZZ-NIGHT**

Janibek & Oksana spielen **Jazz** im Piano Salon / Deck 8.

20.30

Kinofilm im Bordkino / Deck 8. Informationen zum Film entnehmen
Sie bitte dem Bildschirm vor dem Bordkino.

20.30 - 22.00

Ihr Duo „**Topas**“ spielt internationale
Tanz- und Unterhaltungsmusik in Harry's Bar / Deck 7.

21.15

In der Atlantik Show-Lounge / Deck 8:

„The Rat Pack“

Frank Sinatra, Sammy Davis Jr.

& Dean Martin

präsentiert von

Mitchell Horne,

George Hogg & Max Zumstein

aus Ihrem

MS Amara Showensemble



Ihr Barteam empfiehlt zur Show einen

Woodland Dry Gin mit Tonic zum Preis von € 5,20!

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

Anschließend: In Harry's Bar / Deck 7 :

BLACK & WHITE PARTY

mit **DJ Zeki**

Wir laden Sie auf einen kleinen „**Black & White Shot**“ ein!

Probieren Sie auch unser Spezialgetränk:

„**Black Widow Mule**“ für € 4,90.

22.00 - 23.00

Probieren Sie im Restaurant Amara auf Deck 7
Gulaschsuppe zum Late-Night-Snack.



AMARA

BOUTIQUE

„Sommer, Sonne, glücklich sein“ -

Kommen Sie in unseren Shop auf Deck 8 und finden Sie alles, was Sie für einen Sommertag benötigen.

Leichte Sommerkleider, Caps, Hüte, Strandtaschen, Sonnencreme.

NEU bei uns – sommerlicher Schmuck der Marke Marley.

Unser Tipp: **Auf alle weißen Textilien erhalten Sie heute 20 % Rabatt!**

Charm des Tages: Palme

BORDPORTAL

Nutzen Sie das kostenlose Bordportal auf Ihrem Smartphone, um die Landgangsinformationen, die Menükarten, das Tagesprogramm, die aktuelle Position der MS Amara und weitere interessante Informationen abzurufen. Ihr Smartphone muss lediglich mit dem „Amara WLAN“ verbunden sein, ohne, dass Sie sich anzumelden brauchen.

WO IST DIE PHOENIX FLOTTE

MS Amadea

Bremerhaven / Deutschland

MS Artania

Auf See, mit Kurs auf Ammassalik / Grönland

MS Deutschland

Auf See, mit Kurs auf Ulvik / Norwegen

ÖFFNUNGSZEITEN

Rezeption	24-Stunden	Tel. 90	Deck 8
Phoenix-Bordreisebüro	11.00 - 12.30 Uhr	16.30 - 17.30 Uhr	Tel. 32882 Deck 8
Phoenix-Information	09.30 - 11.00 Uhr	17.30 - 18.00 Uhr	Tel. 32904 Deck 8
Gold/Silber Service	11.30 - 12.30 Uhr	17.00 - 18.00 Uhr	Deck 8
Kreuzfahrtberatung	09.30 - 12.30 Uhr	17.00 - 18.00 Uhr	Tel. 33818 Deck 8
Kabinenverwaltung	09.30 - 10.00 Uhr	16.30 - 17.00 Uhr	Piano Salon Deck 8
Fotoshop	09.00 - 12.00 Uhr	16.00 - 18.00 Uhr	Deck 8
		21.00 - 22.00 Uhr	
Videoshop		geschlossen	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 AMARA SPA

Heute stehen Ihre Beine im Fokus – gleich ob Sie Entspannung möchten oder Leichtigkeit. Unsere **Thalasso- und Frigi-Wickel** haben eine sehr positive Wirkung auf Ihr Hautbild, Bindegewebe und lang anhaltendes Wohlbefinden. 45 Minuten/€ 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
Damen Sauna	08.00 - 11.00 Uhr		Deck 9
Herren 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
12.30 - 14.00	Mittagessen	in den Restaurants Ozean und Amara	Deck 7
12.30 - 14.00	Mittagessen	im Lido Buffet-Restaurant	Deck 11
12.30 - 14.00	Lamm	an den „Schöne Aussichten“	Deck 11
15.30 - 16.30	„Café Español“	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
18.30	Spezialitäten-Menü	im Pichler's Restaurant (Reservierung)	Deck 7
22.00 - 23.00	Late-Night-Snack	im Restaurant Amara	Deck 7

Es gibt **Gulaschsuppe**.

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 - 19.00 Uhr (wetterabhängig)	Deck 11
Panorama-Lounge	10.00 - 24.00 Uhr	Deck 12