

SONNENAUFGANG

06.14 Uhr

SONNENUNTERGANG

20.47 Uhr

ZEITUNTERSCHIED

2 Stunden 12.00 Uhr an Bord
=14.00 Uhr in Deutschland

FOTOSHOP

Faszinierende Aufnahmen der Polarlichter sind am Fotoshop als Diashow zu bewundern.

Eine Vorschau dieser digitalen Diashow präsentiert Ihnen unser Fototeam ebenfalls im Bordfernsehen auf Kanal 5.

Bestellen Sie diese Diashow auf USB-Stick zum Preis von € 49,00.

PANORAMA-LOUNGE

Um 17.15 Uhr findet in der Panorama-Lounge eine Veranstaltung nur für geladene Gäste statt.

DAS PHOENIX-BROT

Frühstücken Sie zu Hause wie an Bord oder überraschen Sie Ihre Lieben daheim mit einem Laib kräftiger Kruste und saftiger Krume aus der Bordbäckerei. **Bestellen Sie Ihr Phoenix-Brot im exklusiven Leinen-Brotbeutel bis zum 9. September, 12.00 Uhr an der Rezeption.** Der Preis von € 5,50 wird auf Ihr Bordkonto gebucht.

ÜBUNG FÜR DIE BESATZUNG

Um ca. 10.00 Uhr findet eine weitere Übung nur für die Besatzung statt. Alle Signale und Durchsagen in englischer Sprache haben für Sie bis auf Widerruf keinerlei Bedeutung.

TAGESPROGRAMM

Donnerstag, 5. September 2024

Erholung auf See

VORMITTAG

FRÜHSTÜCKS-SPEZIAL

Probieren Sie heute leckere **Blaubeer-Pfannkuchen!**

- 08.30 **Frühsport:** Treff mit Silvia im Kreativraum auf Deck 5.
- 09.15 **Ökumenische Morgenandacht**
Ihr Bordpfarrer Ralf Diez begrüßt
Sie recht herzlich in der Panorama-Lounge / Deck 12.
- 10.05 In Harry's Bar / Deck 7: **Das Quiz am Morgen!**
Tiana und Rachel haben sich wieder einige interessante Fragen für Sie ausgedacht. Raten Sie mit und gewinnen Sie mit ein wenig Glück auch einen kleinen Preis.
- 10.10 In der Atlantik Show-Lounge / Deck 8:
„Schiffe, Eis und Fieber“
Einblick in die Entstehung von Meereis, den Schiffbau und die Sucht nach Blau.
Ein Vortrag Ihres **Grönland-Lotsen Carsten Gerke.**
Der Vortrag wird auch auf **Kanal 15** übertragen.
- 11.30 „Das Runde muss ins Eckige“ - so heißt es wieder beim **Jakkolo** mit Rachel und Tiana in Harry's Bar / Deck 7.
- 11.30 Im Piano Salon / Deck 8:
Der **MS Amara Gäste-Chor** trifft sich mit Kurt Weigle zur Probe!
- 11.30 Silvia zeigt Ihnen effektive **Bauch-, Beine- und Po-Übungen.**
Trainiert wird im Kreativraum / Deck 5. Bitte bringen Sie ein Handtuch mit.
- 12.00 Rachel und Tiana laden Sie zu einem unterhaltsamen **Aperitifspiel** in Harry's Bar / Deck 7 ein. Spielen Sie mit und gewinnen Sie mit ein wenig Glück einen kleinen Preis.



MITTAG / NACHMITTAG

- 14.30 **Skat-Turnier (Tag 3).** Treff mit Rachel 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.
- 15.00 Zielen Sie ins Schwarze beim **Darts!** Treff mit Rachel und Tiana an den
„Schöne Aussichten“ / Deck 11.
- 15.30 **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.
- 15.30 - 16.30 Im Lido Buffet-Restaurant / Deck 11: Genießen Sie zur heutigen Tee- und Kaffeestunde auch:

Crêpe und Sauerkirschen

Pobieren Sie dazu einen **Café Mon Cherie** zum Preis von € 4,50.

- 16.00 In der Atlantik Show-Lounge / Deck 8:
Islands Golden Circle
„Viele Geologie-Studenten behaupten: Ein Besuch Islands ersetzt 3 Semester Uni-Studium.
Einige der Highlights des Landes lassen sich bei der 8-stündigen Golden Circle Tour erkunden.
Kommen Sie mit Ihrem Bordlektor Uwe Lexow zu Islands schönstem Wasserfall, dem Gebiet
des großen Geysirs mit seinen Springquellen und nach Thingvellir, dem Ort, an dem Islands
Geschichte begann und die nordamerikanische und europäische Kontinentalplatte
gegeneinander stoßen“ .
- 16.00 **In Harry's Bar / Deck 7 wird wieder gekegelt!** Rachel und Tiana freuen sich auf viele Mitspieler.
- 16.30 **Zirkeltraining:** Trainieren Sie an verschiedenen Stationen den ganzen Körper. Jede Übung dauert
45 Sekunden und die Übung wird dreimal ausgeführt. Danach wird die Station gewechselt.
Treff mit Silvia im Kreativraum / Deck 5. Bitte bringen Sie ein Handtuch mit.
- 17.00 „Bertha“, „Ida“, „Nordpol“ - so und anders heißt es beim **BINGO** mit Tiana & Rachel
in Harry's Bar / Deck 7. Eine Bingokarte kostet € 5,00. Bitte bringen Sie Kleingeld mit.
- 17.00 Im Bordkino / Deck 8:
Mit Sinn und Leichtigkeit mobile Geräte nutzen. „Was macht für mich Sinn?“
Lars Zanders erwartet Sie mit weiteren Übungen, Tipps und Tricks für Smartphone, Smartwatch,
Tablet und Laptop. Manuela Fuchs macht aus Ihren Lieblings-Urlaubsfotos ein Video über Ihre
unvergessliche Reise. Bringen Sie Ihre Smartphones mit in die „Werkstatt“.



ABENDPROGRAMM

BEKLEIDUNGSEMPFEHLUNG FÜR DEN ABEND

sportlich-elegant

BEKLEIDUNGSEMPFEHLUNG FÜR DAS PICHLER'S RESTAURANT

elegante Abendgarderobe

TAGESCOCKTAILS

Tahiti Club

alkoholisch

(weißer Rum, Ananassaft,
Sour Mix)

zum Preis von nur € 4,50

Caribbean Sunset

alkoholfrei

(Orangensaft, Maracujasaft,
Ananassaft, Zitronensaft,
Grenadine)

zum Preis von nur € 3,50

DIGESTIF

Probieren Sie einen

Calvados Boulard für € 3,70

in unseren Bars!

GLÜHWEIN

Zum Aufwärmen gibt es

täglich an der

Phoenix-Lounge und an den

„Schöne Aussichten“

heißen Glühwein zum

Preis von € 3,50

(mit Schuss € 4,50).

WIENER WÜSTCHEN

Ab 23.00 Uhr erhalten Sie

täglich auf Wunsch in

Harry's Bar / Deck 7

Wiener Würstchen.

18.00 - 20.30 Uhr

In unseren Restaurants:

Genießen Sie heute Abend

frischen Polardorsch aus Qaqortoq!

Zum Menü empfiehlt Ihr Barteam den

2022 Sauvignon Blanc „**Sileni Cellar Selection**“ für € 24,00 (0,75 l).

20.30 **Kinofilm** im Bordkino / Deck 8.

ab 21.00 In Harry's Bar / Deck 7 spielt Ihr **Duo Purple Sun ft. Carmen Lehmann.**

21.00 - 23.00 Genießen Sie den Abend in der Panorama-Lounge / Deck 12
bei **New-York Jazz** - gespielt von **DJ Zeki.**

21.15 In der Atlantik Show-Lounge / Deck 8:

RISE LIKE A PHOENIX

Lassen Sie sich von

Oksana und Janibek

**auf eine musikalische Reise zu den faszinierendsten
und geheimnisvollsten Orten
unseres Planeten entführen.**

Erleben Sie eine Show in der die Zeit still steht!

Zur Show empfiehlt Ihr Barteam einen „**Amera Original**“ für € 4,90.

Die Show wird auf **Kanal 15** im Bordfernsehen übertragen.

22.00 - 23.00 Probieren Sie im Restaurant Amara auf Deck 7
Hot-Dogs zum Late-Night-Snack.

TEFRA-SERVICE / ABREISE

Möchten Sie Ihr Gepäck ab Bremerhaven mit TEFra nach Hause senden, so können Sie dies noch bis **heute, 5. September, 11.00 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.



AMARA

BOUTIQUE

SALE auf MS Amera!

Nutzen Sie heute die Gelegenheit zum Sonderpreis-Shopping. Auf ausgewählte Damen- und Herrentextilien, Parfums und Schmuck abseits des regulären Sortiments erhalten Sie **25 % Rabatt!** Tipp: Achten Sie auf die rote Markierung! Beim Kauf von zwei Artikeln oder mehr profitieren Sie sogar von 50 % Rabatt!

Charm des Tages:

Das Schiffchen

IHR REISEFILM



Den bisher fertiggestellten Film sehen Sie fortlaufend im Bordfernsehen auf **Kanal 9**, sowie auf dem Bildschirm am Videoshop / Deck 8. Bestellformulare liegen am Videoshop / Deck 8 aus. Ihre Videomanagerin Lilia berät Sie heute gerne von **11.00 - 12.00 Uhr** sowie von **20.30 - 21.00 Uhr** im Videoshop auf Deck 8.

WO IST DIE PHOENIX FLOTTE

MS Amadea

Dun Laoghaire / Dublin / Irland

MS Artania

Auf See, mit Kurs auf Reykjavik / Island

MS Deutschland

Bremerhaven / Deutschland

ÖFFNUNGSZEITEN

Rezeption	24-Stunden	Tel. 90	Deck 8
Phoenix-Bordreisebüro	09.30 - 11.30 Uhr 16.30 - 17.30 Uhr	Tel. 32882	Deck 8
Phoenix-Information	11.30 - 12.30 Uhr 17.30 - 18.00 Uhr	Tel. 32904	Deck 8
Gold/Silber Service	09.30 - 11.30 Uhr		Deck 8
Kreuzfahrtberatung	09.30 - 12.30 Uhr	Tel. 33818	Deck 8
Fotoshop	09.00 - 12.00 Uhr 16.00 - 18.00 Uhr 20.00 - 22.00 Uhr		Deck 8
Videoshop	11.00 - 12.00 Uhr 20.30 - 21.00 Uhr		Deck 8
Boutique	09.00 - 22.30 Uhr	Tel. 23585	Deck 8
Schiffsarzt / Hospital	08.30 - 09.30 Uhr 17.00 - 18.00 Uhr	Tel. 31997	Deck 4
Notfall	24 Stunden	Tel. 110 / 112	

MS AMERA SPA

Lassen Sie sich von uns entspannen mit einer tief wirksamen **Kopf-Schulter-Nacken Massage!** Entspannungszeit: 25 Minuten / € 40,-.

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

07.00 - 07.30	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 Amera	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 Amera	Deck 7
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	im Lido Buffet-Restaurant	Deck 11
18.00 - 20.30	Abendessen	in den Restaurants Ozean und Amera	Deck 7
18.30	Spezialitäten-Menü	im Pichler's Restaurant (Reservierung)	Deck 7
22.00 - 23.00	Late-Night-Snack	im Restaurant Amera	Deck 7

Probieren Sie **Hot-Dogs**.

BARZEITEN

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

Ihr MS Amera-Team wünscht Ihnen einen erholsamen Urlaubstag auf See!

AMERA