

SONNENAUFGANG

07.06 Uhr

SONNENUNTERGANG

18.26 Uhr

ZEITUNTERSCHIED

4 Stunden / 09.00 Uhr an Bord
= 13.00 Uhr in Deutschland

ANGEMESSENE KLEIDUNG

Wir bitten Sie, zu den Mahlzeiten in den Restaurants **nicht** in Sportkleidung oder Badebekleidung zu erscheinen. Beim Abendessen in den Restaurants, **auch im Lido-Buffer Restaurant**, bitten wir die Herren, eine lange Hose zu tragen, Damen entsprechend. Zudem bitten wir Sie, davon abzusehen, sich in Bade- oder Sportbekleidung an den Buffets im Lido-Buffer-Restaurant zu bedienen.

HINWEIS

Heute Abend findet eine Veranstaltung für diejenigen Gäste, die mit uns die gesamte 103-tägige Winterreise 2025 auf Kreuzfahrt sind, statt. Alle geladenen Gäste haben bereits eine Einladung auf die Kabine erhalten. **Bitte bringen Sie diese mit.** Wir bitten alle Gäste, die „**Schöne Aussicht**“ auf Deck 11 **ab 14.00 Uhr** zu meiden, da dort der Aufbau für die Veranstaltung stattfindet. Vielen Dank für Ihr Verständnis!

TAGESPROGRAMM

Sonntag, 26. Januar 2025

Erholung auf See

VORMITTAG

- 08.30 **Fit in den Tag:** Bringen Sie Ihren Kreislauf in Schwung!
Treff mit Silvia am Pool / Deck 9.
- 09.00 **Sonntags-Gottesdienst** zum Thema: Was ist Heimat?
Ihr Bordpfarrer Imre István begrüßt Sie recht herzlich in der Panorama-Lounge / Deck 12. **Musikalische Begleitung:** Pianist Janibek
- 09.10 Nächster **Tai-Chi-Schritt** mit Dr. Norbert Härle **auf Deck 13, vorne.**
Weitere Bewegung, Dehnung, Meditation mit der 24er-Form.
Lockeres Outfit, Sportschuhe – wir setzen unsere Morgenroutine fort.
- 10.05 **Beckenbodengymnastik:** Silvia zeigt Übungen für einen starken Beckenboden und gibt Tipps für den Alltag. Bringen Sie Ihr Handtuch mit. Treffpunkt im Kreativraum auf Deck 5.
- 10.05 Kennen Sie schon das beliebte Kreuzfahrerspiel **Shuffleboard**?
Treffen Sie Ihre Mitreisenden auf Deck 12 (backbord).
- 10.05 In der Atlantik Show-Lounge / Deck 8: **Trinidad und Tobago**
Scarborough ist die Hauptstadt der Insel Tobago, die gemeinsam mit Trinidad den Inselstaat Trinidad und Tobago bildet. Scarborough ist Sitz der Inselverwaltung und der Handelshafen des Inselstaates. Scarborough wurde 1654 erstmals als niederländische Stadt erwähnt und im Anschluß von wechselnden Nationen erobert. Der Vortrag Ihres Lektors Hartmut Wilcken wird auf **Kanal 15** im Bord-TV übertragen.
- 11.15 **„Stehen & Staunen“:** Ein etwas anderer Ausflug mit Benjamin und Daniel. Alle angemeldeten „Ausflugsteilnehmer“ treffen sich vor der Atlantik Show-Lounge / Deck 8 (Steuerbordseite).
Hinweis für alle Gäste an Bord: Es könnte sein, dass Ihnen zwischen 11.15 - 12.15 Uhr eine gutgelaunte Reisegruppe begegnet.
Schenken Sie dieser Gruppe ein kleines Lächeln.
- 11.30 Trainieren Sie Ihre Ausdauer beim **ZUMBA**. Spaß steht anstelle Perfektion im Vordergrund. Treffpunkt mit Silvia in der Atlantik Show-Lounge / Deck 8.
- 11.30 **Bernsteinschleifen:** Fertigen Sie Ihr eigenes Schmuckstück mit Goldschmiedin und Schmuckdesignerin Hedi im Kreativraum / Deck 5.



MITTAG / NACHMITTAG

- 14.00 **Skat-Turnier - Tag 4:** Alle Skat-Spieler treffen sich im Kartenspielzimmer auf Deck 7.
- 14.30 Im Restaurant Ozean / Deck 7: **Kreativworkshop**
Nicht nur eine schnelle Schachtel, sondern eine schnelle, bunte Schachtel – lassen Sie sich von Elke Smolan-Härle mit einer pfiffigen Idee überraschen.
Bei Interesse melden Sie sich bitte bis 12 Uhr an der Rezeption.
- 14.30 Tanzen Sie **Line Dance** mit Silvia in der Atlantik Show-Lounge / Deck 8.
Line Dance ist super für Einsteiger geeignet und erfordert keinen Tanzpartner.
- 14.30 Im Bordkino / Deck 8: **Vortrag** Ihres Bordpfarrers Imre István - **Transsylvanien, Siebenbürgen**
Das Land hinter den Wäldern, das Land der Kirchenburgen. Imre István, unser Bordpfarrer, entführt Sie in eine weniger bekannte Ecke Europas, mit einer reichen Geschichte, in ein Land voller Geheimnisse. Lassen Sie sich verzaubern von einer schönen Landschaft.
- 15.00 Benjamin lädt Sie zum **Jakkolo** in Harry's Bar / Deck 7 ein.
- 15.00 Der **Chor** trifft sich zum zweiten gemeinsamen Singen mit Valdecí & Wolfgang im Piano Salon / Deck 8. Alle Gäste sind erneut herzlich willkommen!
- 15.30 **Relinggymnastik & Walk a Mile:** Kräftigen Sie Ihre Muskulatur an der Reling und trainieren Ihre Ausdauer beim Laufen. Treffpunkt mit Silvia an der Phoenix Lounge auf Deck 7 hinten.
- 16.00 **Spiele-Treff:** Mitspieler gesucht? Treffen Sie Gleichgesinnte im Kartenspielzimmer auf Deck 7.
- 16.00 **Tanzkurs** in der Atlantik Show-Lounge / Deck 8: Lernen Sie kleine Choreografien der **Rumba**. Gäste, die keinen Tanzpartner haben, sind ebenfalls herzlich willkommen.
Unser Tanzpaar Tatjana & Sergej Lusin freut sich auf Sie!
- 16.15 Im Bordkino / Deck 8: **Künstliche Intelligenz - Teil 8 - Regulierung und Verantwortung**
Der EU AI Act und die Sicht eines ehemaligen Google CEOs. Dr. Norbert Härle stellt Ihnen den EU AI Act vor und diskutiert mit Ihnen die Aussagen vom ehemaligen Google CEO Eric Schmidt zur Bedeutung und Verantwortung im Umgang mit KI.
- 16.15 Spielen Sie ⑥ ⑦ ① **BINGO** ⑤ ⑨ ② mit Benjamin in Harry's Bar / Deck 7.
Eine Bingokarte kostet € 5,00. Bitte bringen Sie Kleingeld mit.
- 16.30 **Yoga:** Fließende und langsame Übungen für mehr Kraft und Beweglichkeit.
Mit Silvia im Kreativraum auf Deck 5.
- 17.00 In der Panorama-Lounge / Deck 12: **Flussreisen - das große Erlebnis**
Haben Sie schon einmal mit dem Gedanken gespielt eine Reise auf einem der zahlreichen Flüsse Europas zu unternehmen? Kreuzfahrtsleiterin Beatrix informiert Sie heute über das vielfältige Flussreisen-Angebot von Phoenix Reisen, teilt ihre Erfahrungen auf der Donau mit Ihnen und gibt Ihnen Tipps zu den verschiedenen Zielen bis ins Donaudelta.



ABENDPROGRAMM

BEKLEIDUNGSEMPFEHLUNG FÜR DEN ABEND

sportlich elegant

TAGESCOCKTAILS

El Diablo

alkoholisch

(Tequila Silver, Crème de Cassis, Ginger Ale)

zum Preis von nur € 4,50

Strawberry Kiss

alkoholfrei

(Ananas-, Orangen-, Zitronensaft, Erdbeersirup)

zum Preis von nur € 3,50

DIGESTIF

Genießen Sie einen

Grappa Vecchia 4cl für

€ 6,00 in einer unserer Bars!

PICHLER'S RESTAURANT

Ihre Reservierung nimmt unsere Assistent

Maître d'hôtel Elena **täglich** vor dem Pichler's Restaurant entgegen. Uhrzeit jeweils lt. Tagesprogramm.

Heute wird Ihre Reservierung zwischen **09.30 - 10.00 Uhr** entgegengenommen.

WIENER WÜRSTCHEN

Diese erhalten Sie täglich ab 23.00 Uhr auf Wunsch in Harry's Bar / Deck 7.

20.00 - 21.30 Im Piano Salon auf Deck 8 sorgt **Janibek** für gute Unterhaltung.

20.30 **Kinofilm** im Bordkino / Deck 8

ab 21.00 Ihr Duo **Two Tops** spielt Tanz- und Unterhaltungsmusik in Harry's Bar / Deck 7.

21.15 In der Atlantik Show-Lounge / Deck 8:

„Starke Songs von starken Frauen“



Mit „Starke Songs von starken Frauen“ präsentiert **Valdeci Oliveira**, begleitet von **Wolfgang Gerhard** (spanische Gitarre & Klavier) eine Auswahl bekannter Titel weltberühmter Sängerinnen, wie z.B. Tina Turner, Édith Piaf, Hildegard Knef und anderen, denen sie mit ihrer bluesig-souligen Stimme einen eigenständigen Stil verleiht.

Genießen Sie zur Show einen **„Sunrise Girl“** für € 4,90.

Die Show wird auch auf **Kanal 15** übertragen.

22.00 - 23.00 Im Restaurant Amera / Deck 7:

Zum Late-Night-Snack gibt es **gebackenen Camembert**.

ZEITUMSTELLUNG

In der Nacht vom 26.01. auf den 27.01. werden die Uhren an Bord von MS Amera 1 Stunde **ZURÜCK**gestellt! (03.00 Uhr = 02.00 Uhr)



BOUTIQUE

Die neue Kollektion für Damen und Herren ist da!

Entdecken Sie jetzt die neu eingetroffenen Kollektionen für Damen und Herren. Ob sportlich oder klassisch – hier finden Sie für jede Gelegenheit ein passendes Outfit. Kommen Sie gleich vorbei und finden Sie Ihr neues Lieblingsteil.

Charm des Tages: Seepferdchen

IHR REISEFILM

Auf Ihrer Kreuzfahrt wird ein Film mit allen Highlights der Reise für Sie gedreht. Ihre Videomanagerin Marina berät Sie zu den Öffnungszeiten im Videoshop auf Deck 8. Der Film wird fortlaufend auf Kanal 9 im Bordfernsehen gezeigt sowie am Videoshop auf Deck 8.

WO IST DIE PHOENIX FLOTTE

MS Amadea

Auf See mit Kurs auf Nuku Hiva / Marquesas-Inseln / Franz. Polynesien

MS Artania

Puerto Madryn / Argentinien

MS Deutschland

Ist im Frühjahr 2025 wieder für Phoenix Reisen im Einsatz.

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	11.30 - 12.30 Uhr	Tel. 32904	Deck 8
Gold/Silber Service	09.30 - 10.30 Uhr 16.30 - 17.30 Uhr		Deck 8
Kreuzfahrtberatung	09.30 - 12.30 Uhr 16.00 - 17.00 Uhr	Tel. 33818	Deck 8
Fotoshop	09.00 - 12.00 Uhr 16.00 - 18.00 Uhr 20.00 - 21.30 Uhr		Deck 8
Videoshop	20.30 - 21.00 Uhr		Deck 8
Boutique	09.00 - 22.00 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

Hot Stone Massage: Massagetechniken mit heißen Steinen sind sowohl im asiatischen wie im pazifischen und amerikanischen Raum seit Urzeiten bekannt und aufgrund ihrer beruhigenden Wirkung geschätzt. Die warmen Basaltsteine werden gezielt auf die Energiepunkte des Körpers gelegt, entspannen so die gesamte Muskulatur und schenken dem Geist Ruhe und Klarheit.

Entspannungszeit: 50 Minuten € 68,00 & 80 Minuten € 88,00

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

06.30 - 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	im Restaurant Ozean	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 / Kaltschale	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
15.30 - 16.30	Tee- & Kaffeestunde	im Lido Buffet-Restaurant	Deck 11
18.00 - 20.30	Abendessen	im Restaurant Ozean	Deck 7
18.00 - 20.30	Abendessen	im Lido Buffet-Restaurant (steuerbord)	Deck 11
<u>Bitte beachten Sie: Der Einlass ins Buffet-Restaurant erfolgt heute nur über das hintere Treppenhaus.</u>			
22.00 - 23.00	Late-Night-Snack	im Restaurant Amara	Deck 7
Kosten Sie gebackenen Camembert .			

BARZEITEN

Harry's Bar	ab 09.00 Uhr	Deck 7
Phoenix-Lounge & Bar	ab 09.00 Uhr (wetterabhängig)	Deck 7
Piano Salon	14.00 - 24.00 Uhr	Deck 8
„Schöne Aussichten“	11.00 - 14.00 Uhr (wetterabhängig)	Deck 11
Panorama-Lounge	10.30 - 24.00 Uhr	Deck 12
Pool-Bar	10.00 - 17.00 Uhr (wetterabhängig)	Deck 9

