#### **SONNENAUFGANG**

06.07 Uhr

#### **SONNENUNTERGANG**

17.53 Uhr

#### **ZEITUNTERSCHIED**

Nach der Zeitumstellung am Mittag beträgt der Zeitunterschied:

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

#### FRÜHSTÜCKS-SPEZIAL

Probieren Sie heute

Shrimps-Rührei!

#### **HINWEIS**

Heute findet zwischen 17.15 - 18.00 Uhr in der Atlantik Show-Lounge / Deck 8 eine Veranstaltung für geladene Gäste statt.

# SHUTTLE IN FORTALEZA AM 03.02.

Wir bieten Ihnen am 03.02.
einen kostenpflichtigen
Shuttleservice ins Zentrum an.
Das separate ShuttleBuchungsblatt liegt am
Bordreisebüro sowie der
Rezeption aus. Haben Sie
Interesse den Shuttlebus zu
buchen, füllen Sie dieses bitte
aus und werfen es in den dafür
vorgesehenen Briefkasten am
Bordreisebüro.

# **TAGESPROGRAMM**

# Donnerstag, 30. Januar 2025 Erholung auf See

#### **VORMITTAG**

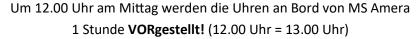
	VORIVITIAG
08.30	<b>Fit in den Tag:</b> Bringen Sie Ihren Kreislauf in Schwung! Treff mit Silvia am Pool / Deck 9.
09.10	<b>Tai-Chi</b> mit Dr. Norbert Härle <b>im Kreativraum / Deck 5.</b> Lockeres Outfit, Sportschuhe – wir setzen unsere harmonische Morgenroutine fort.
09.15	Ökumenische Morgenandacht: Ihr Bordpfarrer Imre István begrüßt Sie recht herzlich in der Panorama-Lounge / Deck 12.
10.05	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.
10.05	Benjamin lädt Sie zum <b>Darts 301</b> an die "Schönen Aussichten" auf Deck 11 ein.
10.05	In der Atlantik Show-Lounge / Deck 8:  Französisch Guayana – Kulturvielfalt und düstere Vergangenheit. Seit den Dezentralisationsgesetzen von 1982 bildet Französisch Guayana zugleich ein Departement und eine Region Frankreichs. Knapp 90% des Landes sind von tiefem Regenwald bedeckt. Der Vortrag Ihres Lektors Hartmut Wilcken wird auf Kanal 15 im Bord-TV übertragen.
11.00	<b>Dance Aerobic:</b> Verbessern Sie Ihre Ausdauer und verbrennen Sie zu einfachen Schrittkombinationen einige Kalorien. Vorkenntnisse von Vorteil. Treffpunkt mit Silvia an den "Schöne Aussichten" / Deck 11.
11.00	<b>Bernsteinschleifen:</b> Fertigen Sie Ihr eigenes Schmuckstück mit Goldschmiedin und Schmuckdesignerin Hedi im Kreativraum / Deck 5.
11.15	Werfen Sie um die Wette beim <b>Boccia.</b> Benjamin freut sich auf Sie an den "Schöne Aussichten" / Deck 11.
11.45	Würfeln Sie mit Benjamin. Treffpunkt an den "Schöne Aussichten" /

Deck 11.



## **MITTAG / NACHMITTAG**

#### **ZEITUMSTELLUNG**





13.00 - 14.30 Am Grill an den "Schöne Aussichten" / Deck 11 hat das Küchenteam heute etwas Besonderes für Sie vorbereitet:

## **Buffalo Chicken Wings**

Genießen Sie dazu ein **lokales Bier** für € 3,80 / Flasche.

14.30	Siegerehrung des Turniers & Skat-Treff: Treffen im Kartenspielzimmer auf Deck 7.
14.45	Der <b>Chor</b> trifft sich zur <b>Generalprobe</b> mit Valdeci & Wolfgang in der Atlantik Show-Lounge, Deck 8.
15.00	Benjamin spielt das beliebte Kreuzfahrerspiel <b>Shuffleboard</b> mit Ihnen. Treffpunkt auf Deck 12 (backbord).
15.30	<b>Relinggymnastik &amp; Walk a Mile:</b> Kräftigen Sie Ihre Muskulatur an der Reling und trainieren Ihre Ausdauer beim Laufen. Treffpunkt mit Silvia an der Phoenix Lounge auf Deck 7 hinten.
15.30 - 16.30	Im Lido Buffet-Restaurant / Deck 11 lautet das Motto der heutigen Tee- & Kaffeestunde:

## **Roberta's Gugelhupf**

Genießen Sie einen "Eiscafé mit Straciatella" für € 3,90 oder einen "Baileys-Frappé" für € 4,50 .

15.45	Tanzkurs in der Atlantik Show-Lounge / Deck 8: Samba lernen und Rumba verbessern Gäste, die keinen Tanzpartner haben, sind ebenfalls herzlich willkommen. Unser Tanzpaar Tatjana & Sergej Lusin freut sich auf Sie!
16.30	<b>Spiele-Treff:</b> Mitspieler gesucht? Treffen Sie Gleichgesinnte im Kartenspielzimmer auf Deck 7.
16.30	Spielen Sie ⑥ ⑦ ① BINGO ⑤ ② ② mit Benjamin in Harry's Bar / Deck 7.  Eine Bingokarte kostet € 5,00. Bitte bringen Sie Kleingeld mit.
16.30	<b>Sitzgymnastik:</b> Auch im Sitzen kann trainiert werden. Wie das geht, zeigt Ihnen Silvia im Kreativraum auf Deck 5.



#### **ABENDPROGRAMM**

### BEKLEIDUNGSEMPFEHLUNG FÜR DEN ABEND

sportlich elegant

# BEKLEIDUNGSEMPFEHLUNG PICHLER'S RESTAURANT

elegante Abendgarderobe

#### **TAGESCOCKTAILS**

Seabreeze

alkoholisch

(Smirnoff, Cranberry- &

Grapefruitsaft)

zum Preis von nur € 4,50

### **Pussy Foot**

alkoholfrei (Orangen-, Ananas-, Limetten, Zitronen- & Grapefruitsaft) zum Preis von nur € 3,50

#### **DIGESTIF**

Genießen Sie einen

Laphroaig Whisky 4cl für

€ 6,20 in einer unserer Bars!

#### **PICHLER'S RESTAURANT**

Ihre Reservierung nimmt unsere Assistant
Maître d'hôtel Elena **täglich** vor dem Pichler's Restaurant entgegen. Uhrzeit jeweils It. Tagesprogramm.
Heute wird Ihre Reservierung zwischen **09.30 - 10.00 Uhr** entgegengenommen.

20.00 - 21.00 In der Atlantik Show-Lounge / Deck 8:

### Standard-Tanz-Abend

Tanzen Sie die beliebten Standard-Klassiker Discofox, Cha-cha-cha, Rumba, Jive uvm.

Unser Tanzpaar Tatjana & Sergej Lusin schaut ebenfalls vorbei!

20.00 - 22.00 Im Piano Salon / Deck 8 unterhält Sie **Oksana** mit bekannten

Melodien.

20.30 **Kinofilm** im Bordkino / Deck 8

ab 21.00 Ihr Duo **Two Tops** spielt Tanz- und Unterhaltungsmusik

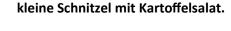
in Harry's Bar / Deck 7.

21.15 In der Atlantik Show-Lounge / Deck 8:



Genießen Sie zur Show einen "Campari Longdrink" 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





#### **BOUTIQUE**

### Neu eingetroffen und unwiderstehlich schön:

Schauen Sie sich jetzt die neu eingetroffenen
Schmuckstücke unserer
Juwelier- und Uhrenkollektion an. Verlieben erlaubt.
Der perfekte Moment, um mit einem einzigartigen
Accessoire Ihre Reise unvergesslich zu machen.

Charm des Tages: Papagei

#### **MS AMERA SPA**

#### **Heutiges Angebot:**

Bei einer Reservierung für eine Gesichtsbehandlung erhalten Sie die Augenbrauenkorrektur gratis dazu.

# WO IST DIE PHOENIX FLOTTE

#### **MS Amadea**

Rangiroa / Tuamotu-Archipel / Franz. Polynesien

#### **MS Artania**

Puerto Williams / Chile

#### **MS Deutschland**

Ist im Frühjahr 2025 wieder für Phoenix Reisen im Einsatz.

#### ÖFFNUNGSZEITEN

Rezeption	24-Stunden		Tel. 90	Deck 8
Phoenix-Bordreisebüro	09.30 - 12.00 Uhr	16.30 - 18.00 Uhr	Tel. 32882	Deck 8
<b>Phoenix-Information</b>	Bei Fragen wende	n Sie sich bitte an da	s Bordreiseb	üro.
Gold/Silber Service	09.30 - 11.30 Uhr	16.00 - 16.30 Uhr		Deck 8
Kreuzfahrtberatung	09.30 - 12.00 Uhr	16.30 - 18.00 Uhr	Tel. 33818	Deck 8
Fotoshop	09.00 - 12.00 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	08.00 - 09.00 Uhr	17.00 - 18.00 Uhr	Tel. 31997	Deck 4
Notfall	24 Stunden		Tel. 110 / 1	.12

#### **MS AMERA SPA**

Meerestiefenanwendung Feuchtigkeit mit Source Marine: Entdecken Sie die Kraft des Meeres in drei Ihrem Hauttyp entsprechenden, verwöhnenden Pflegeschritten: Sanfte Reinigung - Entspannende Gesichtsmassage - Intensivmaske - Feuchtigkeit mit Source Marine. Erfrischende Anwendung für 24h Feuchtigkeit und extra

Geschmeidigkeit. Ents	spannungszeit: 45 Min. 63,- €	75 Min. 89	9,- €
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 <b>Ozean</b>	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
13.00 - 14.30	Mittagessen	in den Restaurants Ozean und Amera	Deck 7
13.00 - 14.30	Mittagessen	im Lido Buffet-Restaurant	Deck 11
13.00 - 14.30	<b>Buffalo Chicken Wings</b>	s an den "Schöne Aussichten"	Deck 11
15.30 - 16.30	Roberta's Gugelhupf	im Lido Buffet-Restaurant	Deck 11
18.00 - 20.30	Abendessen	in den Restaurants Ozean und Amera	Deck 7
18.00 - 20.30	Abendessen	im Lido Buffet-Restaurant	Deck 11
18.30	Spezialitäten-Menü	im Pichler's Restaurant (Reservierung)	Deck 7
22.00 - 23.00	Late-Night-Snack	im Restaurant Amera	Deck 7
		Kosten Sie kleine Schnitzel mit Kartoff	felsalat.

#### **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 - <b>21.00 Uhr</b> (wetterabhängig)	Deck 11
Panorama-Lounge	10.30 - 24.00 Uhr	Deck 12
Pool-Bar	10.00 - 17.00 Uhr (wetterabhängig)	Deck 9

