

SONNENAUFGANG & SONNENUNTERGANG

Mitternachtssonne

IHR REISEFILM

Faszinierende

Landschaftsaufnahmen und weitere Highlights dieser Reise präsentiert Ihnen Videomanager Krzysztof im bisher fertiggestellten Reisefilm! Der Film wird fortlaufend auf Kanal 9 im Bordfernsehen gezeigt sowie am Videoshop auf Deck 8. Am Videoshop liegen auch Bestellformulare aus.

VERLOSUNG DER SEEKARTE

Die Seekarte dieser Reise ist im Foyer auf Deck 8 ausgestellt. Sie wird zum Ende dieser Kreuzfahrt verlost. Lose haben Sie bereits auf die Kabine erhalten. Möchten Sie an der Verlosung teilnehmen, so geben Sie diese bitte an der Rezeption ab. Ein Los kostet € 5,- und drei Lose kosten € 10,-. An der Rezeption erhalten Sie auch weitere Lose. Der Erlös kommt dem MS Amara Crew Welfare Fonds zugute.

PROMENADENDECK

Um die Nachtruhe der Gäste in den Kabinen rund um das Promenadendeck nicht zu stören, bitten wir Sie, **nicht** zwischen **22.00 und 08.00 Uhr** zu joggen.

TAGESPROGRAMM

Freitag, 13. Juni 2025

Erholung auf See

VORMITTAG

- | | |
|-------|---|
| 08.30 | Yoga: Fließende und langsame Übungen für mehr Kraft und Beweglichkeit. Mit Silvia im Kreativraum auf Deck 5. |
| 09.15 | Ökumenisches Morgenlob: „Weniger müssen müssen“
Ihr Bordpastor Artur Wagner lädt Sie recht herzlich in die Panorama-Lounge / Deck 12 ein. |
| 10.05 | Beckenbodengymnastik: Silvia zeigt Ihnen Übungen für einen starken Beckenboden und gibt Tipps für den Alltag. Bringen Sie Ihr Handtuch mit. Treffpunkt im Kreativraum auf Deck 5. |
| 10.05 | Schwarz gegen Gelb - so heißt es beim Shuffleboard!
Treff mit Mohamed am Shuffleboardfeld / Deck 12. |
| 10.05 | In der Atlantik Show-Lounge / Deck 8:
„Sandnessjøen und Bergen – Naturparadies und Stadtluft“
In Sandnessjøen kommen wir wieder unterhalb des Polarkreises an der Helgelandküste an. Entdecken Sie erneut die Sieben Schwestern - diesmal sind die Berggipfel der Region gemeint. Mit Bergen besuchen wir die zweitgrößte Stadt des Landes, bekannt für das Hanseviertel Bryggen, den Fischmarkt oder seine Hausberge. Lassen Sie sich von Ihrer Lektorin Carolin Köhne auf die nächsten Häfen einstimmen.
Der Vortrag wird auch auf Kanal 64 im Bordfernsehen übertragen. |
| 10.30 | Spielen Sie gerne Tischtennis ? Gleichgesinnte treffen sich zu einer Partie an den „Schöne Aussichten“ / Deck 11. Schläger und Bälle erhalten Sie an der Rezeption. |
| 10.30 | Treffen Sie Mitspieler für eine Runde des Kartenspiels Bridge im Kartenspielzimmer / Deck 7. |
| 11.00 | Spielen Sie das beliebte niederländische Brettspiel Jakkolo . Treff mit Mohamed in Harry's Bar auf Deck 7. |
| 11.00 | Auch im Sitzen kann trainiert werden. Wie das geht, zeigt Ihnen Silvia bei der Sitzgymnastik im Kreativraum auf Deck 5. |
| 12.00 | Mohamed hat sich ein unterhaltsames Aperitifspiel für Sie ausgedacht. Schauen Sie vorbei in Harry's Bar / Deck 7. |

MITTAG / NACHMITTAG

- 14.30 Tanzen Sie **Line Dance** mit Silvia in der Atlantik Show-Lounge / Deck 8. Line Dance ist auch für Einsteiger geeignet und erfordert keinen Tanzpartner.
- 14.30 Spielen Sie gerne **Darts**? Treffen Sie Mitspieler zu einer Partie an den „Schöne Aussichten“ / Deck 11. Dartspfeile erhalten Sie an der Rezeption.
- 15.00 **In Harry's Bar / Deck 7: MS Amara Modenschau**
Haben Sie Spaß an Mode? Dann schauen Sie heute Nachmittag in Harry's Bar vorbei. Lassen Sie sich Damen- und Herrenmode sowie die passenden Accessoires als komplettes Outfit bei unserer Modenschau vorführen.
- 15.00 Spielen Sie eine Runde **Stadt-Land-Fluss!** Mohamed erwartet Sie im Piano Salon / Deck 8.
- 15.00 Im Bordkino / Deck 8:
Ungeahnte Möglichkeiten
Regeln und Rituale verstehen. Die Gefälligkeitsbank und die 86.400-Euro-Story.
Wie denke ich über mich und meine Welt? Ein Vortrag Ihres Motivationstrainers Frank Wilde.
- 15.30 **Mobilisation & Stretching** - Beweglich bleiben mit gezielten Übungen für die verkürzte und verspannte Muskulatur. Treffpunkt mit Silvia im Kreativraum auf Deck 5.
Bitte bringen Sie Ihr Handtuch mit.
- 15.30 - 16.30 Im Lido-Bufferet-Restaurant / Deck 11: Das Motto der heutigen Tee- & Kaffeestunde lautet

„Cinnamoods“

Genießen Sie Zimtschnecken einmal anders.

Dazu empfehlen wir einen „**Baileys-Kaffee**“ zum Preis von € 4,50.

- 15.30 **Küchenführung:** Treffpunkt ist vor dem Pichlers Restaurant auf Deck 7. Eine Anmeldung war im Voraus an der Rezeption erforderlich. **Tragen Sie beim Besuch der Küche bitte festes Schuhwerk.**
- 16.30 **BINGO-BINGO-BINGO!** Versuchen Sie Ihr Glück beim Bingo mit Mohamed in Harry's Bar / Deck 7. Eine Bingokarte kostet € 5,00. Bitte bringen Sie Kleingeld / kleine Scheine mit.
- 16.30 In der Atlantik Show-Lounge / Deck 8:
Zwischen Service & Seeluft - Ihre Offiziere erzählen
Ihr **Hoteldirektor**, Ihre **Chief Purserin** und Ihr **Proviantmeister laden Sie herzlich auf ein Glas Sekt ein.** Freuen Sie sich auf exklusive Einblicke hinter die Kulissen und interessante Geschichten aus dem Bordalltag (Wiederholung vom 09. Juni).

ZWISCHENRECHNUNG

In Ihrer Kabine haben Sie die Möglichkeit, Ihre Zwischenrechnung jederzeit im Bordfernsehen einzusehen. Der Umwelt zuliebe erhalten Sie lediglich die Endabrechnung automatisch am letzten Abend ausgedruckt auf Ihre Kabine. Bei Fragen zu Ihrer Rechnung wenden Sie sich bitte an die Rezeption.



ABENDPROGRAMM

BEKLEIDUNGSEMPFEHLUNG FÜR DEN ABEND

sportlich-elegant

TAGESCOCKTAILS

Gimlet

alkoholisch

(Gordon's Gin, Zitronensaft,
Zuckersirup)

zum Preis von nur € 4,50

Sun & You

alkoholfrei

(Grenadine, Zitronensaft,
Grapefruitsaft, Ananassaft)

zum Preis von nur € 3,50

DIGESTIF

Genießen Sie einen

Havana Club Añejo 7 Años
(4 cl) für € 5,50.

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
17. Juni, 12.00 Uhr an der
Rezeption.** Der Preis von
€ 5,50 wird auf Ihr Bordkonto
gebucht.

20.00 - 23.00 In der Phoenix Lounge / Deck 7 spielt **DJ Zeki** Lounge-Musik.

20.30 **Kinofilm** im Bordkino / Deck 8

ab 21.15 Ihr Duo „**Vis-a-Vis**“ spielt Tanz- und Unterhaltungsmusik
in Harry's Bar / Deck 7.

21.15 In der Atlantik Show-Lounge / Deck 8:

Eine musikalische Weltreise mit Anikó und János



Musik aus aller Welt - Erleben Sie einen unvergesslichen
Abend voller Leidenschaft, Rhythmus und internationaler
Klangwelten.

Präsentiert von Ihrem **Duo Midnight.**

Die Show wird auch auf **Kanal 64** im Bordfernsehen übertragen.

Ihr Barteam empfiehlt dazu einen „**Midnight-Blue-Cocktail**“ für **€ 5,90.**

22.00 - 23.00 Im Restaurant Amara / Deck 7:

Genießen Sie **Mini Pulled-Pork-Burger** zum Late-Night-Snack.

MAGIC BAG

Sie haben die Möglichkeit, einen bis obenhin mit Wäsche gefüllten Wäschebeutel für
nur € 30,- waschen und bügeln zu lassen. Einfach Wäschebeutel und ausgefüllte
Wäscheliste auf das Bett legen und Ihr Kabinensteward kümmert sich um alles
Weitere. **Dieses Angebot ist nur am 13. Juni 2025 gültig.**

AUFLADEN DER AUDIO-GUIDE-EMPFANGSGERÄTE

Bitte denken Sie daran, die schwarzen Empfangsgeräte des Audio Guide Systems in
Ihrer Kabine in der Ladestation aufzuladen, damit diese auch auf den kommenden
Ausflügen genutzt werden können.



AMARA

BOUTIQUE

Haben Sie Spaß an Mode?
Dann schauen Sie heute
Nachmittag um 15.00 Uhr in
Harry's Bar / Deck 7 vorbei.
Lassen Sie sich Damen- und
Herrenmode von Ihren
Mitreisenden als Models
sowie die passenden
Accessoires bei unserer
MS Amara Modenschau
vorführen.

Charm des Tages: Schildkröte

FOTOSHOP

Iris-Fotografie

Verewigen Sie die Magie
Ihrer Augen mit einem
atemberaubenden Foto. Das
Fototeam erstellt ein
einzigartiges
hochauflösendes Bild Ihrer
Iris. Besuchen Sie die
Fotogalerie auf Deck 8.

HYGIENE AN BORD

Um den Hygienestandard an
Bord weiterhin zu sichern,
bitten wir Sie, stets die im
Schiffsinneren sowie an der
Gangway angebrachten
Behälter mit
Desinfektionsmittel zu
nutzen.

WO IST DIE PHOENIX FLOTTE

MS Amadea

Stockholm / Schweden

MS Artania

Vigo / Spanien

MS Deutschland

Gallipoli / Italien

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	11.00 - 12.30 Uhr	Tel. 32904	Deck 8
Gold/Silber Service	09.30 - 12.00 Uhr 16.00 - 17.00 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

Wimpern und Augenbrauen färben: Betonnen Sie Ihre Augenpartie ohne täglichen Aufwand. Mit gefärbten Wimpern und Augenbrauen wachen Sie stets ausgehertigt auf. 30 Min. / € 25,-

Augenbrauenkorrektur: Wir entfernen störende Härchen und bringen Ihre Augenbrauen in die perfekte Form. 10 Min. / € 25,-

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

06.30 - 08.00	Kaffee / Tee	an der Phoenix-Lounge	Deck 7
07.30 - 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
15.30 - 16.30	Tee- und Kaffeestunde	im Lido Buffet Restaurant	Deck 11
18.00 - 21.00	Abendessen	im Lido Buffet-Restaurant	Deck 11
18.00 - 21.00	Abendessen	in den Restaurants Ozean und Amara	Deck 7
22.00 - 23.00	Late-Night-Snack	im Restaurant Amara	Deck 7

Probieren Sie **Mini Pulled-Pork-Burger**.

BARZEITEN

Harry's Bar	ab 09.00 Uhr	Deck 7
Phoenix-Lounge & Bar	ab 10.00 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	10.30 - 24.00 Uhr	Deck 12

Ihr MS Amara-Team wünscht Ihnen einen erholsamen Urlaubstag auf See.



AMARA