

SONNENAUFGANG

03.48 Uhr

SONNENUNTERGANG

23.29 Uhr

ZEITUMSTELLUNG

In der Nacht vom 19.06. auf den 20.06. **wurden** die Uhren an Bord von MS Amera 1 Stunde zurückgestellt!

ZEITUNTERSCHIED

1 Stunde / 09.00 Uhr an Bord = 10.00 Uhr in Deutschland

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.

ÄNDERUNG AUSFLUG

„WEST-ISLAND ENTDECKEN“ IN GRUNDARFJÖRÐUR 23.06.

Bitte beachten Sie, dass aktuell die Straße nach Djúpalónssandur nicht befahren werden kann. Alternativ wird der Aufenthalt am Malarrið Besucherzentrum verlängert, von wo aus Sie zum Strand und zum Leuchtturm laufen können. Zusätzlich werden Sie einen kurzen Fotostopp am Lónðrangar Aussichtspunkt machen. Bei Fragen wenden Sie sich gerne an das Phoenix-Bordreisebüro oder an die Phoenix-Information auf Deck 8.

TAGESPROGRAMM

Freitag, 20. Juni 2025

Erholung auf See

VORMITTAG

- 08.30 **Fit in den Tag** - Bringen Sie mit Silvia Ihren Kreislauf in Schwung. Treffpunkt ist am Pool auf Deck 9.
- 09.15 **Ökumenische Morgenandacht**
Ihre Bordpfarrerin Monika Kreutz lädt Sie recht herzlich in die Panorama-Lounge / Deck 12 ein.
- 10.05 Gezielte Übungen für eine stabile Rumpfmuskulatur beim **Pilates**. Treffpunkt mit Silvia im Kreativraum auf Deck 5. Bitte bringen Sie Ihr Handtuch mit.
- 10.05 Schwarz gegen Gelb - so heißt es beim **Shuffleboard!**
Treff mit Saskia am Shuffleboardfeld / Deck 12.
- 10.05 In der Atlantik Show-Lounge / Deck 8:
„Von Akureyri zum Goðafoss“
Die größte Stadt im Norden Islands ist schön - weil sie klein ist! Vom Hafen zur Kirche sind es sieben Minuten, zum nördlichsten botanischen Garten der Welt weitere fünf Minuten. Aber um die Stadt herum erstreckt sich eine spektakuläre Landschaft, die am Wasserfall der Götter nicht endet. Lassen Sie sich von Ihrem Lektor Jörg Hertel 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.
- 11.30 - 12.30 An den „Schöne Aussichten“ / Deck 11 (wetterabhängig):

Maritimer Frühschoppen

Genießen Sie Austern und weitere maritime Köstlichkeiten!

Ihr Barteam empfiehlt dazu ein Glas **Champagner** für € 8,50!

Ihr Duo „**Nightlife**“ spielt Musik zum Mitsingen und Mitschunkeln!

Freuen Sie sich auf eine Einlage des **MS Amera Showensembles!**



AMERA

MITTAG / NACHMITTAG

- 14.00 **Skat-Treff:** Alle Skat-Spieler treffen sich mit Saskia im Kartenspielzimmer auf Deck 7.
- 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.
- 15.30 Spielen Sie eine Runde **Soft-Boccia**! Treffpunkt mit Saskia ist an der Darts-Scheibe auf Deck 11.
- 15.30 **Relinggymnastik & Walk a Mile** - Kräftigen Sie Ihre Muskulatur an der Reling und trainieren Sie Ihre Ausdauer beim Laufen. Treffpunkt mit Silvia an der Phoenix Lounge auf Deck 7 hinten.
- 16.00 Im Bordkino / Deck 8: **(D)eine Reise - Auf Kurs zu dir selbst**
Diese Reise führt Sie nicht nur durch Fjorde und Weiten, sondern auch ein Stück näher zu Ihnen selbst. In den Workshops Ihres Mentaltrainers Robby Lange erwartet Sie eine Mischung aus Klarheit, innerer Stärke und neuen Perspektiven – inspiriert von der Natur und getragen von echten Fragen. Kommen Sie mit auf eine besondere Reise: kraftvoll, persönlich und mit echtem Tiefgang.
- 16.30 **Mobilisation & Stretching** - Bleiben Sie beweglich mit gezielten Übungen für die verkürzte und verspannte Muskulatur. Treffpunkt mit Silvia im Kreativraum auf Deck 5. Bitte bringen Sie Ihr Handtuch mit.
- 16.30 **BINGO-BINGO-BINGO!** Versuchen Sie Ihr Glück beim Bingo mit Lena und Saskia in Harry's Bar / Deck 7. Eine Bingokarte kostet € 5,00. Bitte bringen Sie Kleingeld / kleine Scheine mit.

KREDITKARTEN- / EC-KARTENREGISTRIERUNG

Möchten Sie Ihre Bordrechnung am Ende dieser Reise mit **Kreditkarte bzw. deutscher Girocard/EC-Karte** bezahlen, so bitten wir Sie, **zur Kartenregistrierung folgende Einteilung zu beachten:**

20. Juni: Alle Gäste von Deck 9

23. Juni: Alle Gäste von Deck 6

21. Juni: Alle Gäste von Deck 8

24. Juni: Alle Gäste von Deck 5

22. Juni: Alle Gäste Deck 7

Wünschen Sie keine Kartenzahlung, so erfolgt die Bezahlung der Rechnung am Abend vor Ihrer Abreise in bar.

IHR REISEFILM

Auf Ihrer Kreuzfahrt wird ein Film mit allen Highlights der Reise für Sie gedreht. Nutzen Sie die Gelegenheit:

Bestellen Sie Ihren Reisefilm bis zum 20.06. und Sie erhalten **10 % Rabatt.** Ihr Videomanager berät Sie zu den Öffnungszeiten im Videoshop auf Deck 8.

FOTOSHOP

Auch auf dieser Kreuzfahrt haben Sie die Gelegenheit, ein Fotobuch Ihrer Reise zu erwerben! Bestellen Sie Ihr Fotobuch **bis zum 20.06.** und erhalten Sie **10 % Rabatt.** Für nähere Informationen besuchen Sie den Fotoshop auf Deck 8.

BORDBÜCHER

Wenn Sie im Besitz eines Bordbuches sind, geben Sie dieses gerne an der Phoenix-Information oder an der Rezeption ab. Ihr Kapitän und Ihre Kreuzfahrtdirektorin werden den Routenstempel dieser Reise für Sie unterschreiben. Bordbücher sind an der Phoenix-Information und an der Rezeption für € 6,- erhältlich.

ÄSTHETIK UND HYGIENE

Aus ästhetischen und hygienischen Gründen bitten wir Sie davon abzusehen, Ihre Füße auf Stühle, Polster oder Fensterbänke zu legen.



ABENDPROGRAMM

BEKLEIDUNGSEMPFEHLUNG FÜR DEN ABEND

sportlich-elegant

BEKLEIDUNGSEMPFEHLUNG FÜR DAS PICHLER'S RESTAURANT

elegante Abendgarderobe

TAGESCOCKTAILS

Sex on the Beach

alkoholisch

(Vodka, Pfirsichlikör,
Orangensaft, Preiselbeersaft,
Limettensaft)

zum Preis von nur € 4,50

Push Me

alkoholfrei

(Ananassaft, Grapefruitsaft,
Limettensaft,
Pfefferminzsirup)

zum Preis von nur € 3,50

DIGESTIF

Genießen Sie einen

Underberg (2 cl) für € 3,50.

PICHLER'S RESTAURANT

Wir bieten Ihnen die

Möglichkeit, an

ausgewählten Abenden ein

Spezialitäten-Menü im

Pichler's Restaurant zu

genießen. Ihre Reservierung

nimmt unser Assistant Maître

d'hôtel Asha **täglich** vor dem

Pichler's Restaurant

entgegen. Uhrzeit jeweils

lt. Tagesprogramm.

Heute wird Ihre Reservierung

zwischen **10.30 - 11.30 Uhr**

entgegengenommen.

20.00 - 23.00 In der Panorama-Lounge auf Deck 12 sorgt Ihr Duo **Midnight** für musikalische Unterhaltung.

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

ab 20.45 Ihr Duo **Nightlife** spielt Tanz- und Unterhaltungsmusik in Harry's Bar / Deck 7.

21.15 In der Atlantik Show-Lounge / Deck 8:

HOLLYWOOD CLASSICS



Erleben Sie einen Show-Abend mit den berühmtesten Hollywood-Stars der 50er Jahre. Wenn Sie "Audrey Hepburn", "Marilyn Monroe", "Julie Andrews", "Gene Kelly" und "Frank Sinatra" treffen, dann erleben Sie Hollywood wie es einmal war! Schwelgen Sie in unvergänglichen Melodien, live präsentiert von Ihrem **Amera Showensemble**.

Genießen Sie einen außergewöhnlichen Abend in "Hollywood"!

Gönnen Sie sich zur Show einen **Red-Carpet-Cocktail** für € 5,90.

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

22.00 - 23.00 Im Restaurant Amera / Deck 7:
Genießen Sie **Cornflakes Chicken Nuggets** zum Late-Night-Snack.



BOUTIQUE

Neu in unserer Bordboutique - **BERING**. Eine dänische Marke mit Uhren & Schmuck in zeitlos schönem, maritimen und minimalistischem Design. Das Twist & Change System der Ringe ermöglicht kreative Individualität. Schauen Sie vorbei und lassen Sie sich individuell beraten!

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

Kiel / Deutschland

MS Artania

Auf See, mit Kurs auf Ålesund / Norwegen

MS Deutschland

Málaga / Spanien

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 - 11.00 Uhr	16.30 - 17.30 Uhr		Deck 8
Kreuzfahrtberatung	09.30 - 11.00 Uhr	16.30 - 18.00 Uhr	Tel. 33818	Deck 8
Fotoshop	09.00 - 11.00 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

Ayurveda Massage: Anders als bei herkömmlichen Massagen geht es bei einer ayurvedischen Ganzkörpermassage nicht nur um Entspannung oder das Lösen von Muskelknoten, sondern um die Harmonisierung von Körper, Geist und Seele, damit Sie als Individuum mit Ihrem inneren Selbst in Verbindung treten können. Es geht darum, bestimmte Energiepunkte (Marmas) im Körper zu stimulieren und so die körperliche Heilung zu fördern, die Durchblutung zu verbessern und die geistige Klarheit zu steigern. 75 Min. / € 95,-

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 - 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	Pichler's Restaurant (<i>Reservierung</i>)	Deck 7
22.00 - 23.00	Late-Night-Snack	im Restaurant Amara	Deck 7

Probieren Sie **Cornflakes Chicken Nuggets**.

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 schönen Urlaubstag auf See.

AMARA