

SONNENAUFGANG & SONNENUNTERGANG

Mitternachtssonne

ZEITUNTERSCHIED

Nach der Zeitumstellung:

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

PASSAGE JAN MAYEN

Zwischen ca. **19.00 und**

20.00 Uhr passiert MS Amera
die Insel Jan Mayen. Bei guter
Sicht bietet sich ein
eindrucksvoller Blick auf den
Beerenberg, den mit
2.277 Metern höchsten und
nördlichsten aktiven Vulkan der
Erde. Weitere Informationen
erhalten Sie - wie gewohnt -
während der Passage per
Borddurchsagen, welche auch
auf Kanal 1 im TV übertragen
werden.

SPITZBERGEN-POST

Senden Sie Grüße von
Spitzbergen! An der
Phoenix-Information und der
Rezeption auf Deck 8 erhalten
Sie Postkarten mit
wunderschönen Motiven.

Wenn Sie Ihre Post von
Spitzbergen aus versenden
möchten, so bitten wir Sie,
diese bis zum

29. Juni, 10.00 Uhr in den
„Spitzbergen-Briefkasten“ an
der Phoenix-Information
einzuwerfen.

Hier finden Sie auch den
Spitzbergen-
Stempel!

Angebot:

Erhalten Sie heute
10 Postkarten zum Preis von
nur € 10,- (zzgl. Porto).



TAGESPROGRAMM

Donnerstag, 26. Juni 2025

Erholung auf See - Passage Insel Jan Mayen -

VORMITTAG

FRÜHSTÜCKS-SPEZIAL

Probieren Sie heute **Ham & Eggs!**



- 08.30 **Fit in den Tag** - Bringen Sie mit Silvia Ihren Kreislauf in Schwung.
Treffpunkt ist an der Phoenix-Lounge auf Deck 7.
- 09.15 **Ökumenische Morgenandacht:**
„Du stellst meine Füße auf weiten Raum“
Ihre Bordpfarrerin Monika Kreutz lädt Sie recht herzlich in die
Panorama-Lounge / Deck 12 ein.
- 10.05 Gezielte Übungen für **Bauch/Beine und Po** mit Silvia im Kreativraum auf
Deck 5. Bringen Sie Ihr Handtuch mit.
- 10.05 Spielen Sie mal wieder **Minigolf**. Treff mit Saskia am
Minigolfplatz / Deck 12.
- 10.05 In der Atlantik Show-Lounge / Deck 8:
„**Spitzbergen - Teil 1**“
Dass das Nordkap nicht den nördlichsten Punkt Europas markiert, ist uns
wohl allen klar. Wir fahren ja nach Spitzbergen! Aber wussten Sie, dass
Studien zeigen, dass sich dort die reinste Luft des Planeten Erde findet?
Und das, obwohl sich dort das einzige Kohlekraftwerk Norwegens
befindet! Widersprüche auf die SPITZEN BERGE getrieben.
Ihr Lektor Jörg Hertel führt Sie ins Mysterium ein.
Der Vortrag wird auch auf **Kanal 64** im Bordfernsehen übertragen.
- 11.00 **Interaktive Schiffsrallye** mit Saskia. Wie gut kennen Sie sich schon aus
und was gibt es Neues zu entdecken? Treffpunkt ist in Harry's Bar auf
Deck 7. Mit ein wenig Glück gewinnen Sie auch einen kleinen Preis.
- 11.00 Trainieren Sie Ihre Ausdauer mit **ZUMBA**. Spaß steht im Vordergrund
anstelle von Perfektion. Treffpunkt mit Silvia im Kreativraum / Deck 5.
- 12.00 Saskia hat sich ein unterhaltsames **Aperitifspiel** für Sie ausgedacht.
Schauen Sie vorbei in Harry's Bar / Deck 7.



ZEITUMSTELLUNG

Heute Mittag um 12.00 Uhr werden die Uhren an Bord
von MS Amera **1 Stunde vorgestellt!** (12.00 Uhr = 13.00 Uhr)



MITTAG / NACHMITTAG

- 14.00 **Skat-Treff:** Alle Skat-Spieler treffen sich 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.
- 15.00 **Zerrüttelte Tiere:** Erkennen Sie das Tier im Buchstabensalat? Knobeln Sie mit Saskia im Piano Salon auf Deck 8.
- 15.30 Auch im Sitzen kann trainiert werden. Wie das geht, zeigt Ihnen Silvia bei der **Sitzgymnastik** im Kreativraum auf Deck 5
- 15.30- 16.30 In den Restaurants Ozean und Amara / Deck 7:



„Erdbeerhimmel“

Dieses Motto erwartet Sie heute bei der **Tee- und Kaffeestunde!**
Unser Pâtisserie-Team hat für Sie köstliche süße Erdbeer-Spezialitäten zubereitet.
Genießen Sie auch einen leckeren „**Mon Chéri Kaffee**“ für € 4,80.



- 15.45 Spielen Sie eine Runde **Soft-Boccia**! Treffpunkt mit Saskia ist an den „Schöne Aussichten“ auf Deck 11.
- 16.00 Im Bordkino / Deck 8: **(D)eine Reise - Komm zu dir - VAKOG & Präsenz**
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 Fließende und langsame Übungen für mehr Kraft und Beweglichkeit beim **Yoga**. Treffpunkt mit Silvia im Kreativraum auf Deck 5.
- 16.30 **BINGO-TIME!** 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.

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 26. Juni 2025 gültig.**

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

Phoenix Fresh

alkoholisch

(Vodka, Martini Bianco,
Blue Curaçao, Limettensaft,
Sprite)

zum Preis von nur € 4,50

Kokos Küsschen

alkoholfrei

(Ananassaft, Zitronensaft,
Erdbeersirup, Kokossirup)

zum Preis von nur € 3,50

DIGESTIF

Genießen Sie einen

Asbach Uralt (4 cl) für € 4,00.

PICHLER'S RESTAURANT

Ihre Reservierung nimmt
unser Assistant

Maître d'hôtel Asha **täglich**
vor dem Pichler's

Restaurant entgegen.

Heute wird Ihre Reservierung
zwischen **17.30 - 18.00 Uhr**
entgegengenommen.

WIENER WÜRSTCHEN

Ab 23.00 Uhr erhalten Sie
täglich auf Wunsch in
Harry's Bar / Deck 7

Wiener Würstchen.

20.00 - 22.30 In der Panorama-Lounge auf Deck 12 spielt **DJ Zeki** New York Jazz für Sie.

20.00 - 23.00 Ihr Duo **Midnight** unterhält Sie mit abwechslungsreicher Musik im Piano Salon auf Deck 8.

20.30 **Kinofilm** im Bordkino / Deck 8

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:

Tanja Steiling

Sehnsucht, Liebe, große Lieder

Starke Stimmen - große Songs



Tauchen Sie ein in eine Welt voller Glamour, Melancholie und unvergesslicher Melodien.

Beegnen Sie den drei Ikonen der deutschsprachigen Musik - Hildegard Knef, Marlene Dietrich & Zarah Leander.

Mal nachdenklich, mal verführerisch, mal provokant - ein musikalischer Abend voller Charakter, Gefühl und zeitloser Eleganz.

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

Ihr Barteam empfiehlt den Cocktail „**Princess-Peach**“ für **€ 5,90**.

22.00 - 23.00 Im Restaurant Amara / Deck 7:
Genießen Sie **Chili con Carne** zum Late-Night-Snack.



AMARA

BOUTIQUE

Der Sammelspaß für die ganze Reise:

Heute erhalten Sie in der Bordboutique Ihr

Gratis-Armband! Jeden Tag stellen wir Ihnen ein neues, exklusives und maritimes Erinnerungs-Charm für nur je € 9,90 vor, mit dem Sie Ihr Souvenir verschönern können.

Tipp: Nur heute erhalten Sie zu Ihrem Armband das Sammel-Set mit 5 Charms für € 29,90! Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

FOROSHOP

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.

WO IST DIE PHOENIX FLOTTE

MS Amadea

Kristiansund / Norwegen

MS Artania

Auf See, mit Kurs auf Bremerhaven / Deutschland

MS Deutschland

Auf See, mit Kurs auf 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 - 12.00 Uhr 17.30 - 18.00 Uhr	Tel. 32904	Deck 8
Gold/Silber Service	09.30 - 11.30 Uhr 16.30 - 17.30 Uhr		Deck 8
Kreuzfahrtberatung	09.30 - 12.00 Uhr 16.30 - 18.00 Uhr	Tel. 33818	Deck 8
Fotoshop	09.00 - 12.00 Uhr 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

Meerestiefenanwendung: Für Ihn mit Ocean Care: Im MS Amera SPA findet sich Entspannung für jeden. Mit dem Wirkstoff Algue Bleue Vital bündeln wir in einer Anwendung das Beste des Meeres für den Mann.

45 Min. / € 75,- oder 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 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
13.00 - 14.00	Mittagessen	in den Restaurants Ozean und Amera	Deck 7
13.00 - 14.00	Mittagessen	im Lido Buffet-Restaurant	Deck 11
15.30 - 16.30	Erdbeerhimmel	in den Restaurants Ozean & Amera	Deck 7
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	Pichler's Restaurant (Reservierung)	Deck 7
22.00 - 23.00	Late-Night-Snack	im Restaurant Amera	Deck 7
Probieren Sie Chili con Carne .			

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 Amera-Team wünscht Ihnen einen schönen Urlaubstag auf See.

AMERA