

SONNENAUFGANG & SONNENUNTERGANG

Mitternachtssonne

FRÜHSTÜCKS-SPEZIAL

Probieren Sie heute

Pochiertes Ei Benedikt!



ZWISCHENRECHNUNG

Der Umwelt zuliebe können Sie Ihre Zwischenrechnung jederzeit im Bordfernsehen in Ihrer Kabine einsehen. An der Rezeption wird diese natürlich auf Wunsch für Sie ausgedruckt. Lediglich die Endabrechnung erhalten Sie am letzten Abend ausgedruckt auf Ihre Kabine. Bei Fragen zu Ihrer Rechnung wenden Sie sich bitte an die Rezeption.

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.

TAGESPROGRAMM

Montag, 30. Juni 2025

Erholung auf See

- Kreuzen im Nordpolarmeer -

VORMITTAG

- 08.30 Fließende und langsame Übungen für mehr Kraft und Beweglichkeit beim **Yoga**. Treff mit Silvia im Kreativraum auf Deck 5.
- 09.15 **Ökumenische Morgenandacht:**
Ihre Bordpfarrerin Monika Kreutz lädt Sie recht herzlich in die Panorama-Lounge / Deck 12 ein.
- 09.30 - 11.30 **Brückenbesichtigung:** Wir möchten Ihnen heute die Möglichkeit geben, einen kurzen Blick auf die Kommandobrücke zu werfen. Den Eingang zur Kommandobrücke erreichen Sie ausschließlich über das vordere Treppenhaus Deck 11 (Steuerbord). Wir bitten Sie - nach Möglichkeit - die folgende Einteilung zu beachten.
-  **09.30 - 10.00 Uhr:** Deck 5 und 7 **10.00 - 10.30 Uhr:** Deck 9 und 8
10.30 - 11.00 Uhr: Deck 6 und 11 **11.00 - 11.30 Uhr:** Deck 12 und 10
Informationen und Erläuterungen können während der Besichtigung nicht gegeben werden.
- 10.05 Schwarz gegen Gelb - so heißt es beim **Shuffleboard!**
Treff mit Saskia am Shuffleboardfeld / Deck 12.
- 10.05 Anspruchsvolle Kräftigungsübungen von Kopf bis Fuß beim **Bodyforming**.
Treff mit Silvia im Kreativraum auf Deck 5. Bringen Sie Ihr Handtuch mit.
- 10.05 In der Atlantik Show-Lounge / Deck 8:
„Norwegen - mit Lofoten-Fokus“
Ein Norweger sagte mir einmal: „Wir mussten in 50 Jahren schaffen, wozu ihr 1000 Jahre Zeit gehabt hattet: Den Wandel von „Lass uns Beeren - oder Bären - suchen, damit wir etwas zu essen haben“ zu „Gehört das hier nun in die gelbe oder die grüne Tonne?““
Ihr Lektor Jörg Hertel stellt Ihnen das Land der Extreme vor.
Der Vortrag wird auch auf **Kanal 64** im Bordfernsehen übertragen.
- 10.45 Spielen Sie mal wieder **Minigolf**. Treff mit Saskia am Minigolfplatz / Deck 12.
- 11.15 Verbessern Sie Ihre Ausdauer und verbrennen Sie zu einfachen Schrittkombinationen bei der **Dance Aerobic** einige Kalorien.
Vorkenntnisse von Vorteil. 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.



AMERA

MITTAG / NACHMITTAG

- 12.30 - 14.00 An den „Schöne Aussichten“ / Deck 11: **„Lecker Eintopf“**
Ihr Küchenteam hat für Sie **deftige Eintöpfe** zubereitet. Dazu empfiehlt Ihr Barteam **verschiedene erlesene Weine** (0,25l / € 7,00) oder **Weizenbier** zum Preis von € 4,40.
- 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 Treffen Sie Saskia zum **„Killer-Darts“** an den „Schöne Aussichten“ auf Deck 11.
- 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 Im Lido-Bufferet-Restaurant / Deck 11: Das Motto der heutigen Tee- & Kaffeestunde lautet
- „Cinnamoods“**
Genießen Sie Zimtschnecken einmal anders.
- Dazu empfehlen wir einen **„Rüdesheimer Kaffee“** zum Preis von € 4,80.
- 16.00 Im Bordkino / Deck 8: **(D)eine Reise - Werte Teil 2: Tiefe & Integration**
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.
- 16.00 **Kniffel-Treff** mit Saskia im Piano Salon auf Deck 8. Versuchen Sie Ihr Würfelglück.
- 16.45 **BINGO-TIME!** Versuchen Sie Ihr Glück beim Bingo mit Saskia in Harry's Bar / Deck 7. Eine Bingokarte kostet € 5,00. Bitte bringen Sie Kleingeld / kleine Scheine mit.



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.

PHOENIX REISEN TV

Lernen Sie die Phoenix-Flotte und unsere Ziele rund um die Welt kennen!

Phoenix Reisen TV Moderatorin Susanne von Hopffgarten besucht unsere Hochsee- & Flussschiffe und stellt Ihnen diese in TV Beiträgen vor. Zu sehen sind diese auf Facebook und unter **www.phoenixreisen.tv**

BORDPORTAL

Nutzen Sie das **kostenlose Bordportal** auf Ihrem Smartphone, um die Landgangsinformationen, die Menükarten, das Tagesprogramm, die aktuelle Position der MS Amara, die Bordzeitung (aktuelle Nachrichten) und weitere interessante Informationen abzurufen. Ihr Smartphone muss lediglich mit dem „Amara WLAN“ verbunden sein, ohne, dass Sie sich anzumelden brauchen.



ABENDPROGRAMM

BEKLEIDUNGSEMPFEHLUNG FÜR DEN ABEND

sportlich-elegant

BEKLEIDUNGSEMPFEHLUNG FÜR DAS PICHLER'S RESTAURANT

elegante Abendgarderobe

TAGESCOCKTAILS

El Diablo

alkoholisch

(Tequila Silver,
Crème de Cassis, Ginger Ale)
zum Preis von nur € 4,50

Strawberry Kiss

alkoholfrei

(Ananassaft, Orangensaft,
Zitronensaft, Erdbeersirup)
zum Preis von nur € 3,50

DIGESTIF

Genießen Sie einen

Calvados Boulard (4 cl)

für € 3,70.

PICHLER'S RESTAURANT

Ihre Reservierung nimmt
unser Assistant

Maître d'hôtel Asha **täglich**

vor dem Pichler's

Restaurant entgegen.

Heute wird Ihre Reservierung
zwischen **10.30 - 11.00 Uhr**
entgegengenommen.

WIENER WÜSTCHEN

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

Wiener Würstchen.

20.00 - 23.00 Im Piano Salon auf Deck 8 sorgt Ihr Duo **Midnight** für musikalische Unterhaltung.

20.30 **Kinofilm** im Bordkino / Deck 8

ab 20.45 Ihr Duo **Nightlife** unterhält Sie mit abwechslungsreicher Tanz- und Unterhaltungsmusik in Harry's Bar / Deck 7.

21.15 In der Atlantik Show-Lounge / Deck 8:

Tanja Steiling

Kreuzfahrt der guten Laune

Ein musikalischer Kurzurlaub



Steigen Sie ein zu einer klangvollen Reise rund um den Globus!

In diesem kurzweiligen Gesangsprogramm nimmt Sie
Tanja Steiling mit auf eine musikalische Entdeckungstour -
lehnen Sie sich zurück und genießen Sie
bekannte Lieder aus aller Welt.

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

Ihr Barteam empfiehlt den Cocktail „**Proud-Mary**“ für **€ 5,90**.

22.00 - 23.00 Im Restaurant Amara / Deck 7:
Genießen Sie **Würstchen im Schlafrock** zum Late-Night-Snack.



AMARA

BOUTIQUE

Entdecken Sie unsere **aktuellen Textil-Kollektionen** für Damen und Herren.

Lassen Sie sich beraten und finden Sie Ihr neues Lieblingsoutfit von Marken wie Tom Taylor, OUI, Brax, Gerry Weber oder Fynch Hatton.

Heute erhalten Sie **10% Rabatt** auf Textil!

Charm des Tages:
Seepferdchen

FOTOSHOP

Konnten Sie Ihre Fotos noch nicht finden? Besuchen Sie uns während der Öffnungszeiten im Fotoshop und wir sind Ihnen gerne dabei behilflich, Ihre Fotos zu finden.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

WO IST DIE PHOENIX FLOTTE

MS Amadea

Auf See, mit Kurs auf Longyearbyen / Spitzbergen / Norwegen

MS Artania

Molde / Norwegen & Åndalsnes / Norwegen

MS Deutschland

Zeebrügge / Brügge / Belgien

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			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

Zarte Umhüllung: Eine entspannende Rückenmassage und eine pflegende Gesichtsmaske schenken neue Kraft. Zusätzlich gibt es eine kleine Handpackung mit Massage. 60 Min. / € 85,-

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	Lecker Eintopf	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
22.00 - 23.00	Late-Night-Snack	im Restaurant Amara	Deck 7

Probieren Sie **Würstchen im Schlafrock**.

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