

SONNENAUFGANG

06.43 Uhr

SONNENUNTERGANG

22.10 Uhr

ZEITUNTERSCHIED

Nach der Zeitumstellung um 12.00 Uhr befinden wir uns wieder in der Zeitzone Deutschlands.

POSTKARTEN-ANGEBOT

Denken Sie an Ihre Lieben daheim und versenden Sie Urlaubsgrüße! Auch heute erhalten Sie **beim Kauf von 4 Postkarten** (zuzüglich Porto) einen MS Amara Magneten als Geschenk dazu. Schauen Sie vorbei an der Phoenix-Information oder an der Rezeption.

VERLOSUNG DER SEEKARTE

Die Seekarte dieser Reise ist im Foyer auf Deck 8 ausgestellt. Sie wird zum Ende dieser Kreuzfahrt verlost. Lose erhielten Sie bereits auf die Kabine. Möchten Sie an der Verlosung teilnehmen, so geben Sie Ihre Lose 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

Sonntag, 20. Juli 2025

Erholung auf See

VORMITTAG



FRÜHSTÜCKSSPEZIAL

Probieren Sie heute auch **pochiertes Ei Benedikt** zum Frühstück.

- 08.30 **Frühsport!** Treff mit Silvia am Pool auf Deck 9.
- 09.15 **Ökumenischer Sonntagsgottesdienst**
Ihr Bordpfarrer Axel Werner begrüßt Sie recht herzlich in der Panorama-Lounge / Deck 12.
Musikalische Gestaltung: **Pianist Janibek.**
- 09.30 Spielen Sie **Stadt-Land-Phoenix** in Harry's Bar / Deck 7.
Uwe freut sich auf viele Mitspieler.
- 10.05 Kräftigen und mobilisieren Sie Ihre Rückenmuskulatur mit **Rückengymnastik.** Trainiert wird mit Silvia im Kreativraum auf Deck 5.
Bitte bringen Sie ein Handtuch mit.
- 10.05 Schwarz gegen Gelb – so heißt es wieder beim **Shuffleboard!**
Treff mit Uwe am Shuffleboardfeld / Deck 12.
- 10.05 In der Atlantik Show-Lounge / Deck 8:
Spanien - Vigo - Galicien
Land der Rías Bajas, der Mámoas, Marinas, prämierten Mejillónes und Peperetes. Durch den bewaldeten grünen Norden der Iberischen Halbinsel weisen die Caminos den Pilgern seit Jahrhunderten den Weg zum Grab des Apostels Jakobus nach Santiago de Compostela. Über römische Brücken, vorbei an Windmühlen und malerischen Hórreos, historischen Maisspeichern.
Ein Vortrag Ihrer Lektorin Katharina Bahlcke
Der Vortrag wird auch auf **Kanal 65** im Bordfernsehen übertragen.
- 11.00 Im Kochstudio (**Bordkino**) / Deck 8: **Show-Kochen**
Unser **Flotten-Küchenchef Fritz Pichler** bereitet für Sie live **Orzo-Pasta & Scampi** zu. Schauen Sie ihm dabei über die Schulter.
Eine Anmeldung war im Voraus erforderlich.
- 11.15 **Stepaerobic:** Trainieren Sie Ihre Ausdauer mit einfachen Schrittkombinationen einige Kalorien. Vorkenntnisse sind von Vorteil. Treff mit Silvia an den „Schöne Aussichten“ / Deck 11.
- 11.30 **„Was suche ich?“** Uwe lädt Sie zu einem heiteren Ratespiel in Harry's Bar / Deck 7 ein.



AMARA

MITTAG / NACHMITTAG



ZEITUMSTELLUNG

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



- 14.15 **Skat-Treff.** Alle Skat-Spieler treffen sich mit Uwe im Kartenspielzimmer auf Deck 7.
- 14.15** In der Atlantik Show-Lounge / Deck 8: Tanzen Sie **Line Dance** mit Silvia. Line Dance ist super für Einsteiger geeignet und es ist kein Tanzpartner erforderlich.
- 14.30 „Das rund muss ins Eckige“ - so heißt es beim **Jakkolo**. Treff mit Uwe in Harry's Bar / Deck 7.
- 15.30 Im Kreativraum / Deck 5: **Lachyoga**
Den Schalk im Nacken wecken...
Wer hätte das gedacht: Lachen, auch ohne Grund, kann man lernen. Spaß und ein Gefühl der Freude gewinnen Sie durch leichte körperliche Übungen, die wir mit Atem- und Dehnübungen kombinieren. Seien Sie überrascht, wie entspannt Sie sich danach fühlen!
- 15.30 Spielen Sie **Darts 301**. Treff mit Uwe an den „Schöne Aussichten“ / 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 / Deck 7.
- 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.
- 16.30 **Zirkeltraining:** Trainieren Sie an verschiedenen Stationen den ganzen Körper. Jede Übung dauert 45 Sekunden und die Übung wird dreimal ausgeführt. Danach wird die Station gewechselt.
Treff mit Silvia am Pool auf Deck 9. Bitte bringen Sie ein Handtuch mit.
- 16.30 Spielen Sie **BINGO** mit Uwe in Harry's Bar / Deck 7. Eine Bingokarte kostet € 5,00.
Bitte bringen Sie Kleingeld / kleine Scheine mit.

GUTSCHEINE/BORDGUTHABEN

Sollten Sie einen Ausflugs-, Spa- bzw. Bargetränkegutschein oder ein Bordguthaben erhalten haben, so wurden diese bereits Ihrem Bordkonto gutgeschrieben.

Bei Rückfragen hierzu melden Sie sich bitte am Bordreisebüro oder an der Phoenix-Information / Deck 8.

NEUE LIEBLINGSMATRATZE

Haben Sie an Bord traumhaft geschlafen? Dann holen Sie sich die bequeme Phoenix Matratze nach Hause und genießen Sie auch an Land den Komfort Ihrer Lieblingsmatratze. Bestellen Sie bequem von zu Hause aus im Phoenix Online Shop.

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.



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

(Ananas-, Orangen- und
Zitronensaft, Erdbeersirup)

zum Preis von nur € 3,50

DIGESTIF

Probieren 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

17.30 - 18.00 Uhr

entgegengenommen.

WIENER WÜRSTCHEN

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

20.00 - 23.00 Im Piano Salon auf Deck 8 sorgt Ihr Duo **J&O** für Unterhaltung.

20.15 Am Eingang der Atlantik Show-Lounge / Deck 8:
Versuchen Sie Ihr Glück bei unserer **Tombola!**
Schöne Preise erwarten Sie. (Bitte bringen Sie Kleingeld mit.)
(Am 21.07. findet eine weitere Tombola statt).

20.30 **Kinofilm** im Bordkino / Deck 8

ab 20.45 Ihr Duo „**DONLUI**“ spielt Unterhaltungsmusik in Harry's Bar / Deck 7.

21.15 In der Atlantik Show-Lounge / Deck 8:
Für alle Gäste der Decks: **6, 8, 10 und 12**



**Erleben Sie einen unvergesslichen Abend
und lassen Sie sich überraschen von den
verschiedenen Talenten Ihrer MS Amera - Besatzung!**

Genießen Sie dazu eine **Piña Colada** für € 5,90.

Für alle Gäste der Decks 5, 7, 9 und 11 findet die Crew Show am 21.07. statt

21.15 In Harry's Bar / Deck 7: **SPECIAL**
Für alle Gäste der Decks: **5, 7, 9 und 11**

Tauchen Sie ein in die Musik des
„Blues and Rock ´n´ Roll“

Die Blues Brothers

Mitchell Horne und **Phil Whittenham**

laden ein zu einem Special und lassen Hits der
80er wie „Sweet Home Chicago“ und

„Everybody Needs Somebody To Love“ wieder aufleben.

Genießen Sie dazu eine **„Blues Margarita“** für € 5,90.

Für alle Gäste der Decks 6, 8, 10 und 12 findet das Special am 21.07. statt.



22.00 - 23.00 Im Restaurant Amera / Deck 7:
Probieren Sie **Mini Pulled-Pork-Burger** zum Late-Night-Snack.

BOUTIQUE

RITUALS – Wellness für jeden Moment! Machen Sie aus alltäglichen Routinen pflegende Rituale. Einzigartige Duftkreationen verzaubern die Sinne, reichhaltige Pflege verwöhnt Ihre Haut. Bei uns zu dem besonders günstigen Travel Value Preis!

Tipp: Mit der Rituals Serie „Karma“ nehmen Sie Ihren Urlaubsduft von der Kabine mit nach Hause!

Charm des Tages: Leuchtturm

IHR REISEFILM

Faszinierende Landschaftsaufnahmen und weitere Highlights dieser Reise präsentiert Ihnen unser Videomanager im bisher fertiggestellten Reisefilm! Reinschauen lohnt sich! Der Film wird fortlaufend auf **Kanal 9** im Bordfernsehen gezeigt sowie auf dem Bildschirm am Videoshop auf Deck 8. Hier liegen auch Bestellformulare aus.

WO IST DIE PHOENIX FLOTTE

MS Amadea

Ilulissat / Grönland /
Dänemark

MS Artania

Auf See, mit Kurs auf
Nordfjordeid / Norwegen

MS Deutschland

Falmouth / England /
Großbritannien

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 - 12.00 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 - 17.00 Uhr	
		20.00 - 21.30 Uhr	Deck 8
Videoshop	09.30 - 10.00 Uhr	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: Betonen Sie Ihre Augenpartie ohne täglichen Aufwand. Mit gefärbten Wimpern und Augenbrauen wachen Sie steht Ausgehfertig 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
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 - 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 & Kaltschale	an den „Schöne Aussichten“	Deck 11
13.00 - 14.00	Mittagessen	in den Restaurants Ozean und Amara	Deck 7
13.00 - 14.00	Mittagessen	im Lido Buffet-Restaurant	Deck 11
15.30 - 16.30	Tee- & 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
Es gibt 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