

SONNENAUFGANG

05.46 Uhr

SONNENUNTERGANG

21.30 Uhr

ZEITUNTERSCHIED

1 Stunde / 9.00 Uhr an Bord
= 10.00 Uhr in Deutschland

POSTKARTEN-ANGEBOT

Denken Sie an Ihre Lieben
daheim und versenden Sie
Urlaubsgrüße!

Heute erhalten Sie



**10 Postkarten zum Preis von
nur € 10,00** (zuzüglich Porto).
Schauen Sie vorbei an der
Phoenix-Information oder an
der Rezeption.
**Nutzen Sie die günstigeren
Portopreise in Island!**

BORDREISEBÜRO

Das Ausflugsbuchungsformular
für **Grönland** erhalten Sie heute
auf Ihre Kabine. Beachten Sie
bitte den Buchungsschluss am
22.08. um 17.00 Uhr.

SHOW-COOKING

Am 22.08, 25.08. sowie am
06.09 (jeweils um 11.00 Uhr)
wird unsere
Küchenchefin Marie Jo Gerull
für Sie live in unserem
Kochstudio (Kino / Deck 8)
Lachs im Blätterteig zubereiten.
Schauen Sie ihr dabei gerne
über die Schulter.
Eine Anmeldung ist im Voraus
erforderlich, bei Interesse
melden Sie sich bitte an der
Rezeption (begrenzte
Kapazität).

TAGESPROGRAMM

Donnerstag, 21. August 2025

Erholung auf See

VORMITTAG

- 08.30 Bringen Sie Ihren Kreislauf in Schwung mit **Frühsport!**
Treff mit Silvia am Pool auf Deck 9.
- 09.15 „**Unterwegs im Labyrinth des Lebens**“
Ökumenische Morgenandacht
Ihr Bordpfarrer Peter Holzer lädt Sie recht herzlich in die
Panorama-Lounge / Deck 12 ein.
- 10.05 „Schwarz gegen Gelb“ - so heißt es wieder beim **Shuffleboard**.
Treff mit Helena am Shuffleboardfeld auf Deck 12.
- 10.05 **Rückengymnastik:** Mobilisieren und kräftigen Sie Ihre
Rückenmuskulatur. Trainiert wird mit Silvia im Kreativraum auf Deck 5.
Bitte bringen Sie ein Handtuch mit.
- 10.05 In der Atlantik Show-Lounge / Deck 8:
Folgen wir den Wikingern: Auf geht's nach Norden
Die Ziele unserer Nordlandreise haben durch ihre geografische Lage,
durch ihre landschaftliche Entstehung und ihre Geschichte viele
Gemeinsamkeiten, doch der Reiz liegt in den (oft versteckten) Details.
Nach einem generellen Überblick entführt Sie unsere Lektorin
Marita Basalla dann auch direkt auf die „Insel aus Feuer und Eis“ –
ganz bequem aus der Atlantik Show-Lounge.
Der Vortrag wird auch auf **Kanal 65** im Bordfernsehen übertragen.
- 10.30 **Spielen Sie gerne Tischtennis?** Gleichgesinnte treffen sich an den
„Schöne Aussichten“ / Deck 11. Schläger und Bälle finden Sie in der
türkisen Box nahe der Tischtennisplatte.
- 11.00 **Dance Aerobic :** Verbessern Sie Ihre Ausdauer und verbrennen Sie zu
einfachen Schrittkombinationen einige Kalorien. Vorkenntnisse sind
von Vorteil. Treff mit Silvia im Kreativraum / Deck 5.
- 11.00 **Schiffsrallye: Entdecken Sie MS Amera!** Helena hat für Sie einige knifflige
Fragen und Aufgaben vorbereitet. Treff im Piano Salon auf Deck 8.
- 11.15 In der Atlantik Show-Lounge / Deck 8: **Tanzkurs für Anfänger**
Jannika und Carmen zeigen Ihnen heute die Grundschrirte des **Discofox**.
- 12.00 **Aperitifspiel** in Harry's Bar / Deck 7. Helena freut sich auf viele
Mitspieler. Der Gewinner darf sich über einen kleinen Preis freuen.

MITTAG / NACHMITTAG

12.30 - 14.00 An den „Schöne Aussichten“ / Deck 11:

SCHOTTISCHE HIGHLAND RINDERKEULE

Die Rinder leben in üppiger Natur, bewegen sich überwiegend frei und verzehren nur das, was die Natur bietet. Auf diese Weise entsteht Fleisch von erstklassiger Qualität. Der feine Fleischgeschmack und die gute Marmorierung zeichnen das Rind aus. Die Keulen werden mit einer speziellen Whisky-Ahornsirup Lauge gespritzt und mit unserem Barbecue Rub gewürzt. Damit die Gewürze gut einziehen können dauert es mindestens drei Tage. Anschließend werden die Keulen bei 90 Grad schonend und langsam gebraten. Die Garzeit beträgt zirka 12 Stunden.

Ihr Barteam empfiehlt dazu verschiedene **britische Biere** zum Preis von je € 4,20.

14.00 **Skat-Treff.** Alle Skat-Spieler treffen sich mit Helena im Kartenspielzimmer auf Deck 7.

14.30 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 Im Restaurant Amara / Deck 7: **Das individuelle Bild**
Individuelle Vorstellungen und Ideen formen wir zu Bildern. Mit sehr persönlichem Ausdruck!
Ob naturalistisch oder abstrakt, jeder kreative Ansatz hat seinen Platz.
Ein Kurs mit Maler und Bildhauer Alexander Mitterlechner.

15.00 Spielen Sie **BINGO** mit Helena in Harry's Bar / Deck 7. Eine Bingokarte kostet € 5,00.
Bitte bringen Sie Kleingeld / kleine Scheine mit.

15.00 Im Bordkino / Deck 8: **Autogenes Training**
Spüren Sie die angenehme Frische auf Ihrer Stirn und entspannen Sie Ihren Körper.
Nutzen Sie das autogene Training auch bei Einschlafstörungen. Die 8 Formeln des autogenen Trainings als Handout. Carsta Tenscher erwartet Sie.

15.30 **Reling Gymnastik & Walk a Mile:** Trainieren Sie Ihre Ausdauer beim Laufen und kräftigen Sie Ihre Muskulatur an der Reling. Treff mit Silvia an der Phoenix-Lounge / Deck 7.

16.15 Viel Vergnügen beim **Jakkolo!** Treff mit Helena in Harry's Bar / Deck 7.

16.30 In der Atlantik Show-Lounge / Deck 8:

Was Sie schon immer über die Kreuzfahrt wissen wollten

Kapitän Dariel Valdes, Kreuzfahrtdirektor Holger Winkler, Hoteldirektor Christian Schneider, Corporate-Hotel-Inventory- Controller Frank Heym und Sicherheitsoffizier Adrian Purice erzählen von der Kreuzfahrt und geben Einblicke in Abläufe an Bord eines Kreuzfahrtschiffes.

16.30 **Yoga:** Fließende und langsame Übungen für mehr Kraft und Beweglichkeit. Treff mit Silvia im Kreativraum auf Deck 5. Bitte bringen Sie ein Handtuch 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:**

21. August: Alle Gäste von Deck 8

22. August: Alle Gäste von Deck 7

23. August: Alle Gäste von Deck 6

24. August: Alle Gäste von Deck 5

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



ABENDPROGRAMM

BEKLEIDUNGSEMPFEHLUNG FÜR DEN ABEND

sportlich-elegant

BEKLEIDUNGSEMPFEHLUNG FÜR DAS PICHLER'S RESTAURANT

elegante Abendgarderobe

TAGESCOCKTAILS

Blue Lagoon

alkoholisch

(Gin, Vodka, Blue Curaçao,
Zitronensaft, Sprite)

zum Preis von nur € 4,70

Smile

alkoholfrei

(Erdbeersirup, Kokossirup,
Orangensaft, Maracujasaft,
Tonic)

zum Preis von nur € 3,70

DIGESTIF

Genießen Sie einen

Southern Comfort (4cl) für
€ 3,50 in einer unserer Bars!

PICHLER'S RESTAURANT

Ihre Reservierung nimmt
unsere Assistent

Maître d'hôtel Asha heute
zwischen **12.00 - 12.30 Uhr**
entgegen.

WIENER WÜSTCHEN

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

Wiener Würstchen.

20.15

Parfümshow in der Bordboutique / Deck 8:

Heute erwartet Sie ein interessanter Vortrag über die Welt der Düfte!
Kommen Sie vorbei, lassen Sie sich beraten und finden Sie Ihren
neuen Lieblingsduft.

20.30

Im Bordkino / Deck 8: **Kinofilm**

ab 20.45

Ihr Duo „**Party-Tiger**“ spielt Tanz- und Unterhaltungsmusik
in Harry's Bar / Deck 7.

21.00

In der Atlantik Show-Lounge / Deck 8:

Es ist nicht alles Gold, was glänzt

Wie schön, dass es immer mehr gibt, das uns
den Alltag einfacher und schneller gestaltet.

Aber so manches scheint im ersten Moment
hilfreicher, als es dann tatsächlich ist.

Nur selten bringen uns diese vielversprechenden
Neuerungen tatsächlich an unser Ziel.

Mit Liedern des Klavierkabarettisten

Bodo Wartke laden



Carmen Koblinger & Janibek Ozbekov

Sie herzlich ein zu einem Abend, an dem Sie
sich amüsieren und schmunzeln dürfen
über all den Irrsinn und die Verrücktheiten,
denen man so begegnet.

Genießen Sie zur Show einen **Jazz-Martini** für € 5,90.

Die Show wird auch auf **Kanal 65** im Bordfernsehen übertragen.

22.00 - 23.00

Im Restaurant Amara / Deck 7:

Heute gibt es **gebackene Champignons** zum Late-Night-Snack.

ZEITUMSTELLUNG

In der Nacht vom 21.08. auf den 22.08. werden die Uhren an Bord
von MS Amara 1 Stunde **ZURÜCKgestellt!** (03.00 Uhr = 02.00 Uhr)



BOUTIQUE

Kennen Sie den Unterschied zwischen Eau de Parfum und Eau de Toilette?

Wie lagere ich meine Düfte richtig und wie finde ich den richtigen Duft für mich?

All dies erfahren Sie heute Abend um 20.15 Uhr bei einem interessanten Vortrag in der Bordboutique.

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 - 11.30 Uhr 16.30 - 17.30 Uhr		Deck 8
Kreuzfahrtberatung	09.30 - 11.30 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	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	

LAUTSPRECHERDURCHSAGEN

Die Lautsprecherdurchsagen hören Sie nur dann auf Ihrer Kabine, wenn Sie Ihren Kabinenfernseher auf **Kanal 1 - „Cruise Show“** einstellen.

MS AMERA SPA

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

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.

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

Probieren Sie **gebackene Champignons**.

WO IST DIE PHOENIX FLOTTE

MS Amadea

Kopenhagen / Dänemark

MS Artania

Geiranger / Norwegen

MS Deutschland

Bodø / Norwegen

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