

## SONNENAUFGANG

07.05 Uhr

## SONNENUNTERGANG

18.10 Uhr

## ZEITUNTERSCHIED

3 Stunden / 9.00 Uhr an Bord  
= 12.00 Uhr in Deutschland

## FRÜHSTÜCKSSPEZIAL

Probieren Sie heute leckere  
**Pfannkuchen Paradise!**

## 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.

## VERANSTALTUNG

Bitte beachten Sie, dass der Aufbau am Pool für den Geburtstags-Cocktail bereits ab 16.30 Uhr stattfindet.  
Wir bitten um Ihr Verständnis!

## 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 **14. November 2025** gültig.

# TAGESPROGRAMM

## Freitag, 14. November 2025

### Erholung auf See

#### VORMITTAG

- 08.30      **Gymnastik & Walk a Mile:** Starten Sie mit Nicole Ihren Tag. Treffpunkt an der Phoenix Lounge auf Deck 7 hinten.
- 09.15      **Ökumenische Morgenandacht:**  
„Ijob hört einen himmlischen Seewetterbericht“  
Ihr Bordseelsorger Stefan Dumont lädt Sie recht herzlich in die Panorama-Lounge / Deck 12 ein.
- 10.05      John lädt Sie zum **Tischtennis** an die „Schöne Aussichten“, Deck 11 ein.
- 10.05      **Bodyforming:** Anspruchsvolle Kräftigungsübungen von Kopf bis Fuß mit Silvia im Kreativraum auf Deck 5. Bringen Sie Ihr Handtuch mit.
- 10.05      In der Atlantik-Show-Lounge / Deck 8: **Lebenselement Feuer**  
Dualität des Seins: Feuer wärmt uns, macht unsere Nahrung genießbar - und es kann uns verletzen und verbrennen. Wenn wir von Vulkanen sprechen, vereinen sich diese scheinbaren Widersprüche:  
Ohne Zerstörung kein Neuanfang. Einmal um die Welt: feurig.  
Ein Vortrag Ihres Lektors Jörg Hertel.  
Dieser wird auch auf **Kanal 15** im Bordfernsehen übertragen.
- 10.30      Spielen Sie **Jakkolo** mit Sabine in Harry's Bar / Deck 7.
- 11.00      **Sitzgymnastik:** Auch im Sitzen kann trainiert werden.  
Wie das geht, zeigt Ihnen Silvia im Kreativraum auf Deck 5.
- 11.15      Heute heißt es beim **Shuffleboard – Männer gegen Frauen**.  
Alice freut sich auf Sie auf Deck 12.
- 11.15      Der **Gästechor** trifft sich mit Viktoria im Piano Salon auf Deck 8.
- 11.45 - 12.00      **Fahrstuhl-Quiz:** Treffen Sie Sabine in einem der Fahrstühle und beantworten Sie weitere spannende Fragen. Bei richtiger Antwort wartet eine kleine Überraschung auf Sie.
- 12.00      John lädt Sie zum **Corn Hole** in Harry's Bar / Deck 7 ein.

## MITTAG / NACHMITTAG

12.30 - 14.00 Am Grill an den „Schöne Aussichten“ / Deck 11:

### **Das MS Amera Brathähnchen**

Ihr Hoteldirektor Robertino lädt Sie dazu zwischen **12.30 - 13.30 Uhr** auf ein **Freibier** ein!

- 14.00 **Skat-Treff & Siegerehrung:** Alle Skat-Spieler treffen sich im Kartenspielzimmer auf Deck 7. Zudem wird der Sieger des Turniers gekürt.
- 14.00 **Backstage-Führung** in der Atlantik-Show-Lounge / Deck 8: Das Showensemble gewährt Ihnen einen Blick hinter die Kulissen! Eine Anmeldung war im Voraus an der Rezeption erforderlich.
- 14.30 Im Bordkino / Deck 8: **Adobe Photoshop Elements Update 2023.** Was gibt es Neues seit der Version 2019? Lohnt sich ein Update? Oder ist alles nur Marketing? Unser Lektor Timm Haberland zeigt Ihnen die Neuerungen und erklärt wie immer alles anschaulich anhand von vielen Beispielen.
- 14.45** In der Atlantik Show-Lounge / Deck 8: Tanzen Sie **Line Dance** mit Silvia.
- 15.00 **Tuchbinde-Workshop** im Piano Salon / Deck 8: Das Team der Bordboutique zeigt Ihnen verschiedene überraschende, aber auch ganz einfache und praktische Tuch- und Schalbinde-techniken. Bringen Sie gerne Ihr eigenes Tuch oder Schal zum Ausprobieren mit!
- 15.15 Spielen Sie **Darts** mit John an den „Schöne Aussichten“ auf Deck 11.
- 15.30 Spielen Sie mit Alice **Boccia** in Harry's Bar / Deck 7.
- 15.45 **Pilates:** Gezielte Übungen für eine stabile Rumpfmuskulatur. Treffpunkt mit Silvia im Kreativraum auf Deck 5. Bitte bringen Sie Ihr Handtuch mit.
- 16.00 In der Atlantik Show-Lounge / Deck 8: **Was Sie schon immer über die Kreuzfahrt wissen wollten** Hoteldirektor Robertino Georgescu und Küchenchefin Marie Jo Gerull erzählen von der Kreuzfahrt und geben Einblicke in die Abläufe an Bord eines Kreuzfahrtschiffes.  
Dazu laden Sie der Hoteldirektor und die Küchenchefin zu einem Glas Sekt ein!
- 16.30 Viel Glück beim **Bingo** mit Sabine & John in Harry's Bar / Deck 7.  
Eine Bingokarte kostet € 5,00. Bitte bringen Sie Kleingeld / kleine Scheine mit.
- 16.45 Im Kreativraum / Deck 5: **Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson—Grundlagen und geführte Entspannungsübung** mit Frau Dr. med. Anka Haberland. Progressive Muskelrelaxation nach Jakobsen (PMR) ist eine einfache und äußerst wirksame Entspannungsmethode um z.B. Stress abzubauen, Ängste zu bewältigen, Migräne vorzubeugen oder einfach im Alltag abzuschalten. Bitte mitbringen: großes Handtuch oder Decke, ev. warme Socken.
- 16.45 Trainieren Sie Ihre Ausdauer mit **ZUMBA**. Spaß steht im Vordergrund anstelle Perfektion.  
Treffpunkt mit Silvia an den „Schöne Aussichten“ auf Deck 11.
- 17.30 Am Pool / Deck 9: **Geburtstags-Cocktail**  
Feiern Sie 2025 einen runden Geburtstag oder beginnen Sie im November ein neues Lebensjahr, so sind Sie und Ihre Reisebegleitung herzlich eingeladen!

## ABENDPROGRAMM

### BEKLEIDUNGSEMPFEHLUNG

#### FÜR DEN ABEND

sportlich-elegant

### BEKLEIDUNGSEMPFEHLUNG

#### FÜR DAS PICHLER'S

#### RESTAURANT

elegante Abendgarderobe

### TAGESCOCKTAILS

#### Flying Kangaroo

alkoholisch (Vodka, weißer Rum, Galliano, Kokossirup, Ananas-Orangensaft)

zum Preis von nur € 4,70

#### Ipanema

alkoholfrei (Ginger Ale, Limetten, brauner Zucker)

zum Preis von nur € 3,70

### DIGESTIF

Genießen Sie einen

**Laphroaig Whisky 4cl für € 6,20** in einer unserer Bars

### PICHLER'S RESTAURANT

Ihre Reservierung nimmt unsere Assistant Maitre d'Hotel Elena heute von

**17.30 - 18.00 Uhr** vor dem

Pichler's Restaurant entgegen.

### WIENER WÜRSTCHEN

Sie erhalten täglich ab 23.00 Uhr auf Wunsch **Wiener Würstchen** in Harry's Bar / Deck 7.

**20.30 - 23.00** Im Piano Salon / Deck 8 unterhalten Sie **Janos & Aniko**.

20.30 **Kinofilm** im Bordkino / Deck 8

ab 20.45 Ihr Duo **Topas** spielt Tanzmusik in Harry's Bar / Deck 7.

21.15 In der Atlantik Show-Lounge / Deck 8:

## Kathi goes America

In New York angekommen stürzt sich

Kathi gleich ins nächste Abenteuer.

So begibt Sie sich auf einen Roadtrip durch die späten 60er und wilden 70er

Jahre mitten durch Amerika.

Zwischendurch macht sie Halt in Nashville, zieht mit einer Hippie Gang durch die Lande, fährt auf einer Harley die Route 66 entlang - bis ihre Reise schließlich auf der großen Bühne in Woodstock ihren krönenden Abschluss findet.

Kommen Sie mit in das Land der unbegrenzten Möglichkeiten. Wer die Evergreens, Rockklassiker und Schlager dieser Zeit liebt, ist hier genau richtig

Ihr Barteam empfiehlt heute Abend: „**Nolet Garden**“ für € 6,20.

Die Show wird auch auf **Kanal 15** im Bordfernsehen übertragen.

**22.00 - 23.00** Heute gibt es **Schlemmer-Pastetchen** zum Late-Night-Snack.

Dieser wird Ihnen in den Bars auf Deck 7 serviert.



### AUSFLUGSHINWEIS AM 18.11. SANTA CRUZ DE LA PALMA

#### La Palma / Nationalpark Caldera de Taburiente

Aufgrund von Straßenbauarbeiten kann die Caldera de Taburiente nicht angefahren werden. Alternativ besuchen Sie den erst bei den Ausbrüchen im Jahr 2021 entstandenen Vulkan Tajogaite. Bei Fragen hierzu wenden Sie sich bitte an das Bordreisebüro oder die Phoenix-Information / Deck 8.



AMERA

## BOUTIQUE

Der Stoff, aus dem traumhafte Accessoires sind. Ob verspielt, kombiniert oder doch klassisch – mit Tüchern oder Schals verschiedener Arten sind die Variationen fast unendlich.  
Lassen Sie sich von unserer Vielfalt inspirieren.

## ÖFFNUNGSZEITEN

<b>Rezeption</b>	24-Stunden	Tel. 90	Deck 8
<b>Phoenix-Bordreisebüro</b>	09.30 - 11.30 Uhr	16.30 - 17.30 Uhr	Tel. 32882 Deck 8
<b>Phoenix-Information</b>	11.30 - 12.30 Uhr		Deck 8
<b>Gold/Silber Service</b>	09.30 - 11.00 Uhr	16.30 - 17.00 Uhr	Deck 8
<b>Kreuzfahrtberatung</b>	09.30 - 12.30 Uhr	16.00 - 17.00 Uhr	Tel. 33818 Deck 8
<b>Fotoshop</b>	09.00 - 12.00 Uhr	16.00 - 18.00 Uhr	
		19.30 - 21.30 Uhr	Deck 8
<b>Videoshop</b>		20.30 - 21.00 Uhr	Deck 8
<b>Boutique</b>	09.00 - 22.00 Uhr		Tel. 23585 Deck 8
<b>Schiffsarzt / Hospital</b>	09.30 - 10.30 Uhr	17.00 - 18.00 Uhr	Tel. 31997 Deck 4
<b>Notfall</b>	24 Stunden		Tel. 110 / 112

## MS AMERA SPA

### SPA Produkte:

Möchten Sie unserer Cremes, Seren und Lotionen, die Sie bei uns an Bord kennengelernt haben, mit nach Hause nehmen?  
Holen Sie sich bei uns Ihr Lieblingsprodukt und ein Stück Urlaub mit nach Hause.  
Der Preis richtet sich nach dem Produkt.

## MS AMERA SPA

**Meerestiefenanwendung: Feuchtigkeit mit Source Marine. S.O.S für Ihre Haut,** mit dieser Anwendung geben Sie Ihrer Haut alles was sie braucht. Eine erfrischende Anwendung für 24 Stunden Feuchtigkeit und extra Geschmeidigkeit.  
45 min für 75,-€ oder 75 min für 95,-€.

<b>Spa</b>	08.00 - 20.00 Uhr	Tel. 38992	Deck 9
<b>Friseursalon</b>	08.00 - 20.00 Uhr	Tel. 38992	Deck 9
<b>Fitnessraum</b>	08.00 - 22.00 Uhr		Deck 9
<b>Herren Sauna</b>	08.00 - 11.00 Uhr		Deck 9
<b>Damen Sauna</b>	11.00 - 13.00 Uhr		Deck 9
<b>Gemischte Sauna</b>	13.00 - 20.00 Uhr		Deck 9

## RESTAURANTZEITEN

06.30 - 08.00 <b>Kaffee / Tee</b>	an der Phoenix-Lounge	Deck 7
07.30 - 08.00 <b>Early Bird</b>	in Harry's Bar	Deck 7
08.00 - 10.00 <b>Frühstück</b>	in den Restaurants Ozean und Amera	Deck 7
08.00 - 10.00 <b>Frühstück</b>	im Lido Buffet-Restaurant	Deck 11
10.00 - 10.30 <b>Spätaufsteher</b>	im Lido Buffet-Restaurant ( <i>backbord</i> )	Deck 11
11.00 - 11.30 <b>Bouillon &amp; Kaltschale</b>	an den „Schöne Aussichten“	Deck 11
12.30 - 14.00 <b>Mittagessen</b>	in den Restaurants Ozean und Amera	Deck 7
12.30 - 14.00 <b>Mittagessen</b>	im Lido Buffet-Restaurant	Deck 11
15.30 - 16.30 <b>Tee- &amp; Kaffeestunde</b>	im Lido Buffet-Restaurant	Deck 11
18.00 - 20.30 <b>Abendessen</b>	im Lido Buffet-Restaurant	Deck 11
18.00 - 20.30 <b>Abendessen</b>	in den Restaurants Ozean und Amera	Deck 7
18.30 <b>Spezialitäten-Menü</b>	im Pichler's Restaurant ( <i>Reservierung</i> )	Deck 7
22.00 - 23.00 <b>Late-Night-Snack</b>	wir servieren Ihnen in den Bars auf <b>Schlemmer-Pastetchen</b>	Deck 7

## WO IST DIE PHOENIX FLOTTE

### MS Amadea

Auf See mit Kurs auf Bremerhaven

### MS Artania

Katakolon / Peloponnes / Griechenland

### MS Deutschland

Ist ab Frühjahr 2026 wieder für Phoenix Reisen im Einsatz

## BARZEITEN

<b>Harry's Bar</b>	ab 09.00 Uhr	Deck 7
<b>Phoenix-Lounge &amp; Bar</b>	ab 09.00 Uhr (wetterabhängig)	Deck 7
<b>Piano Salon</b>	14.00 - 24.00 Uhr	Deck 8
<b>„Schöne Aussichten“</b>	11.00 - 21.00 Uhr (wetterabhängig)	Deck 11
<b>Panorama-Lounge</b>	10.30 - 24.00 Uhr	Deck 12

