

#### SONNENAUFGANG

07.04 Uhr

#### SONNENUNTERGANG

19.08 Uhr

#### ZEITUNTERSCHIED

##### 7 Stunden

15.00 Uhr in Deutschland =

22.00 Uhr an Bord

#### FRÜHSTÜCKSSPEZIAL

Genießen Sie heute in unseren Restaurants leckere

**Waffeln mit Erdbeergrütze!**

#### FOTOSHOP

Auch auf dieser Kreuzfahrt haben Sie die Gelegenheit ein

**Fotobuch Ihrer Reise** zu erwerben! Eine Vorschau dieses digitalen Fotobuches präsentiert Ihnen unser Fototeam im Bordfernsehen auf Kanal 5 sowie auf dem Bildschirm am Fotoshop auf Deck 8. Für mehr Informationen besuchen Sie den Fotoshop auf Deck 8. Das Foto-Team freut sich auf Sie!

#### HARRY'S BAR / DECK 7

Als Dankeschön für die geleistete Arbeit der letzten Wochen findet heute eine Party für die Besatzung der MS Amara statt. Aus diesem Grund ist die **Harry's Bar auf Deck 7 ab 21.30 Uhr nicht mehr zugänglich**. Wir bitten um Ihr Verständnis!

# TAGESPROGRAMM

## Donnerstag, 19. März 2026

### Erholung auf See

#### VORMITTAG

|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 08.30 | <b>Fit in den Tag</b> mit Silvia am Pool / Deck 9.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 09.15 | In der „ <b>Ökumenischen Morgenandacht</b> “ lädt Sie Ihr Bordpfarrer Manfred Schade heute herzlich zur Feier des Heiligen Abendmahls in die Panorama-Lounge ein. Jeder und Jede ist willkommen, gleich welcher Konfession jemand angehört oder ob sich jemand keiner Kirche zugehörig fühlt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 10.05 | In der Atlantik Show-Lounge / Deck 8: <b>Der Schiffbruch der Batavia</b><br>Ein Kapitän, der eine Meuterei plant und sich verkalkuliert, so dass sein Schiff vor der Westküste von Australien auf ein Riff läuft. Über 200 Menschen können sich retten, aber die kleinen flachen Inseln des Houtman-Abrolhos-Archipels haben weder genug Nahrung noch Wasser. Ein paar loyale Seeleute machen sich mit dem Beiboot auf, um Hilfe zu suchen, während die Überlebenden sich organisieren und einen Chef wählen. Wie endet die Geschichte? Der Vortrag Ihrer Lektorin Isa Weber wird auf <b>Kanal 15</b> im Bord-TV übertragen. |
| 10.05 | <b>Beckenbodengymnastik:</b> Silvia zeigt Übungen für einen starken Beckenboden und gibt Tipps für den Alltag. Bringen Sie Ihr Handtuch mit. Treffpunkt im Kreativraum auf Deck 5.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 10.10 | Spielen Sie <b>Mini Golf</b> mit Rike. Treffpunkt auf Deck 12.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 10.30 | <b>Küchenführung</b> mit <b>Küchenchefin Katrin Gabardi</b> . Treffpunkt ist vor dem Pichler's Restaurant. Eine Anmeldung war im Voraus erforderlich. Bitte tragen Sie festes Schuhwerk.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 11.15 | Trainieren Sie Ihre Ausdauer beim <b>ZUMBA</b> mit Silvia <u>im Kreativraum / Deck 5</u> .                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 11.15 | <b>Shuffleboard-Turnier auf Deck 12: Gäste vs. Offiziere vs. Phoenix</b><br>Heute treten das Offiziersteam, das Phoenix Team und zwei Gäste-Teams gegeneinander an. Die Teams stehen bereits fest – jetzt freuen sie sich auf lautstarke Unterstützung.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 11.30 | Im Piano Salon / Deck 8: Lernen Sie <b>Kazoo</b> , das etwas andere Musikinstrument! Walter Seitz zeigt Ihnen das kleine, ursprünglich aus Afrika stammende, in den USA weiterentwickelte Hosentascheninstrument. Das Lachen wird Ihnen dabei nicht vergehen! Ohne Noten, ohne Vorkenntnisse. Nur gute Laune mitbringen.                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 12.00 | <b>Aperitiv-Spiel</b> mit Rike an den „Schöne Aussichten“ / Deck 11.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |



## NACHMITTAG

- 14.00 **Skat-Turnier** (Tag 2 von 3): Treff im Kartenspielzimmer / 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 Im Bordkino / Deck 8: „**Ich fühl mich wie beklopft**“  
**Klopfakupressur** - leicht und schnell zu lernen! Sie hilft gegen Ängste, Wut, Stress, Aggressionen usw. Ein Kus mit Entspannungscoach Walter Seitz.
- 15.00 Im Piano Salon / Deck 8: **Tuchbindeshow** - Das Team der Bordboutique zeigt Ihnen verschiedene überraschende, aber auch ganz einfache und praktische Tuch- und Schalbindetechniken.  
Bringen Sie gerne Ihr eigenes Tuch oder Schal mit!
- 15.00 Es ist nie zu spät das holländische Brettspiel **Jakkolo** auszuprobieren.  
Rike freut sich auf Sie in Harry's Bar / Deck 7.
- 15.30 - 16.30 Im Lido Buffet-Restaurant / Deck 11: Das Motto der Tee- & Kaffeestunde lautet

## Café Tropicana

Ihr Barteam empfiehlt dazu einen „Tropical Milchshake“ für € 4,90.

- 15.45 **Relinggymnastik & Walk a Mile:** Kräftigen Sie Ihre Muskulatur an der Reling und trainieren Ihre Ausdauer beim Laufen. Treffpunkt mit Silvia an der Phoenix Lounge auf Deck 7 hinten.
- 16.00 Spielen Sie **Darts** mit Norah. Treffpunkt auf Deck 11 an den „Schöne Aussichten“.
- 16.00 Treffen Sie Rike und andere Mitspieler beim **Kniffeln** im Kartenspielzimmer / Deck 7.
- 16.30 In der Atlantik Show-Lounge / Deck 8: **Tanzkurs - Wiederholung**  
Verena wiederholt alle bereits getanzten Tänze mit Ihnen.
- 16.45 **Bingo-Bingo-Bingo!** Norah und Rike erwarten Sie in Harry's Bar / Deck 7.  
Eine Bingokarte kostet € 5,00. Bitte bringen Sie Kleingeld / kleine Scheine mit.
- 16.45 **Yoga:** Fließende und langsame Übungen für mehr Kraft und Beweglichkeit mit Silvia im Kreativraum auf Deck 5.

### EINREISE MAURITIUS

Für die Einreise nach Mauritius muss eine **Gesundheitserklärung** (Health Declaration Form) sowie ein **Informationsbogen** (Passenger Information Sheet) ausgefüllt werden (2 Formulare pro Person).  
Diese beiden Formulare sowie eine Ausfüllhilfe für die Gesundheitserklärung erhalten Sie heute auf Ihre Kabine.  
**Alle Gäste, die in Port Louis abreisen**, erhalten die Gesundheitserklärung in doppelter Ausführung und müssen somit insgesamt 3 Formulare pro Person ausfüllen.  
Bitte geben Sie die Formulare ausgefüllt & unterschrieben bis **spätestens zum 22.03.** an der Rezeption ab.

### PICHLER'S RESTAURANT

Bitte beachten Sie, dass ab dem 21.03. ein neues Spezialitäten-Menü im Pichler's Restaurant angeboten wird.  
Reservierungstermine werden immer im Tagesprogramm auf Seite 3 bekannt gegeben.



## ABENDPROGRAMM

### BEKLEIDUNGSEMPFEHLUNG FÜR DEN ABEND

sportlich-elegant

### BEKLEIDUNGSEMPFEHLUNG PICHLER'S RESTAURANT

elegante Abendgarderobe

### TAGESCOCKTAILS

#### Margarita

alkoholisch

(Sierra Silver, Zitronensaft,  
Triple Sec)

zum Preis von nur € 4,70

#### Dancing Queen

alkoholfrei

(Grenadine, Ananas- &  
Limettensaft)

zum Preis von nur € 3,70

### DIGESTIF

Genießen Sie einen

**Williams Pichler** für € 6,50.

### PICHLER'S RESTAURANT

Heute können Sie

zwischen **11.00 - 11.30 Uhr**

im Pichler's Restaurant /

Deck 7 eine Reservierung für

das **Spezialitäten-Menü**

vornehmen.

18.00 - 20.30

In unseren Restaurants lautet das Motto heute Abend:

### Asiatisches „Köche-Abendessen“

Genießen Sie heute indonesische und philippinische Klassiker - modern gekocht!

20.00 - 22.30

**Mátyás** sorgt für Unterhaltung im Piano Salon / Deck 8.

20.30 - 22.30

**László** spielt für Sie in der Panorama-Lounge / Deck 12.

20.30

**Kinofilm** im Bordkino / Deck 8

ab 20.45

Ihr Duo „**Dreamsound**“ unterhält Sie an der Phoenix-Lounge / Deck 7.

21.00

In der Atlantik Show-Lounge / Deck 8:



Was hat das Lied „In the Ghetto“ von Elvis Presley mit der Karriere Roland Kaisers und seinem ersten Plattenvertrag zu tun? Wie kam es, dass das Lied „Santa Maria“, dessen Text Roland Kaiser zusammen mit seinem Ko-Textdichter schrieb, auf Platz 1 der Deutschen Single-Charts landete?

Und warum fremdelt Kaiser mit „Sieben Fässer Wein“, das seinen kommerziellen Durchbruch brachte, bis heute?

Die Geschichte vom Findelkind zu einem der angesagtesten Sänger Deutschlands: Roland Kaiser. Auszüge seiner Autobiografie, kombiniert mit seinen größten Hits, dargestellt von Clou Simon.

Genießen Sie zur Show einen „**Hugo Spritz**“ für € 5,90.

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

22.00 - 23.00

Probieren Sie heute **Pizza-Schnecken**

zum Late-Night-Snack vor dem Piano Salon / Deck 8.

### ZEITUMSTELLUNG

In der Nacht vom 19.03. auf den 20.03. werden die Uhren an Bord von MS Amera **1 Stunde ZURÜCKgestellt!** (03.00 Uhr = 02.00 Uhr)

## BOUTIQUE

### KNIFFEL in der Bordboutique!

Heute winken Ihnen satte Rabatte! Ob "Große Straße", "Full House", oder "Dreierpasch"... Glück und auch ein kleines bisschen Strategiegeschick sind gefragt, wenn es heißt: Erwürfeln Sie sich zwischen 5% und 20% Rabatt auf Ihren Einkauf.

## MS AMERA SPA-ANGEBOT

### Brauen & Wimpern färben

Bei der Schönheitsbehandlung "Brauen & Wimpern färben" werden die Wimpern mit einer speziellen haut- und augenfreundlichen Farbe gefärbt, um das Auge mit dichten und dunklen Wimpern zu umrahmen. Harmonisch gefärbte Augenbrauen lassen die Augen zusätzlich strahlen. Entspannungzeit: 30 Minuten € 25,00

## WO IST DIE PHOENIX FLOTTE

### MS Amadea

Nagasaki / Japan

### MS Artania

Auf See mit Kurs auf Iquique / Chile

### MS Deutschland

Ist im Frühjahr 2026 wieder für Phoenix Reisen im Einsatz

## 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        | 17.30 - 18.00 Uhr                      |                | Deck 8 |
| <b>Gold/Silber Service</b>    | 09.30 - 11.00 Uhr        | 16.30 - 17.30 Uhr                      |                | Deck 8 |
| <b>Kreuzfahrtberatung</b>     | 09.30 - 11.00 Uhr        | 16.30 - 18.00 Uhr                      | Tel. 33818     | Deck 8 |
| <b>Fotoshop</b>               | <b>09.30</b> - 12.30 Uhr | 16.00 - 18.00 Uhr<br>19.30 - 21.30 Uhr |                | Deck 8 |
| <b>Videoshop</b>              |                          | 20.30 - 21.00 Uhr                      |                | Deck 8 |
| <b>Fahrrad-Touren</b>         |                          | 17.00 - 17.30 Uhr                      |                | Deck 8 |
| <b>Boutique</b>               |                          | 09.00 - <b>21.00 Uhr</b>               | 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

**"Thalgo"-Lifting-Anwendung für Ihre Augen:** Die Hyaluronic-Eye-Patch Masks - Diese faltenauffüllenden, erfrischenden Maskenstreifen haben einen sofort sichtbaren glättenden Effekt: 10 Minuten genügen, um Ihre Augenpartie deutlich jünger wirken zu lassen. Entspannungszeit 20 Minuten € 25,00

|                        |                   |            |        |
|------------------------|-------------------|------------|--------|
| <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 |
| <b>Pool</b>            | 06.00 - 19.00 Uhr |            | Deck 9 |

## RESTAURANT-EINLASSZEITEN

|               |                                  |                                                 |               |
|---------------|----------------------------------|-------------------------------------------------|---------------|
| 06.30 - 08.00 | <b>Kaffee / Tee</b>              | an der Phoenix-Lounge                           | Deck 7        |
| 07.00 - 08.00 | <b>Early Bird</b>                | in Harry's Bar                                  | Deck 7        |
| 08.00 - 10.00 | <b>Frühstück</b>                 | im Restaurant <b>Ozean</b>                      | 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 (backbord)            | 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 Amara              | Deck 7        |
| 12.30 - 14.00 | <b>Mittagessen</b>               | im Lido Buffet-Restaurant                       | Deck 11       |
| 15.30 - 16.30 | <b>Café Tropicana</b>            | im Lido Buffet-Restaurant                       | Deck 11       |
| 18.00 - 20.30 | <b>Köche-Abendessen</b>          | in den Restaurants Ozean und Amara              | Deck 7        |
| 18.00 - 20.30 | <b>Köche-Abendessen</b>          | im Lido Buffet-Restaurant                       | Deck 11       |
| 18.30         | <b>Spezialitäten-Menü</b>        | im Pichler's Restaurant ( <i>Reservierung</i> ) | Deck 7        |
| 22.00 - 23.00 | <b>Late-Night-Snack</b>          | <b>vor dem Piano Salon</b>                      | <b>Deck 8</b> |

Kosten Sie **Pizza-Schnecken**.

## BARZEITEN

|                                 |                                    |         |
|---------------------------------|------------------------------------|---------|
| <b>Harry's Bar</b>              | 09.00 - <b>21.30</b> 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>      | ab 11.00 Uhr (wetterabhängig)      | Deck 11 |
| <b>Panorama-Lounge</b>          | 10.30 - 24.00 Uhr                  | Deck 12 |
| <b>Pool Bar</b>                 | 10.00 - 15.00 Uhr (wetterabhängig) | Deck 9  |