

SONNENAUFGANG

04.48 Uhr

SONNENUNTERGANG

22.56 Uhr

VERANSTALTUNGEN

In der **Panorama-Lounge** auf Deck 12 findet zwischen 11.00 - 11.30 Uhr eine Veranstaltung nur für geladene Gäste statt.

BUCHUNGSSCHLUSS

Bitte beachten Sie den **Buchungsschluss** für die Ausflüge von **Trondheim bis Tromsø** heute, am **18.06. um 12.00 Uhr**.

Nach Buchungsschluss können Sie auf Wunsch und in begrenztem Rahmen noch Restplätze buchen.

Stornierungen und Umbuchungen sind dann jedoch nicht mehr kostenfrei möglich.

DURCHSAGEN

Die Lautsprecherdurchsagen in den Fjorden sowie bei Ein- & Ausfahrten werden auf die Außendecks übertragen oder Sie hören diese auf Ihrer Kabine, wenn Sie Ihren Kabinenfernseher auf Kanal 1 „Cruise Show“ einstellen. Bitte beachten Sie, dass nicht in allen norwegischen Häfen Durchsagen erlaubt sind.

IHR REISEFILM

Auf Ihrer Kreuzfahrt wird ein Film der Reise für Sie gedreht. Bestellen Sie Ihren Reisefilm **bis zum 20. Juni** und Sie erhalten **10 % Rabatt**.

TAGESPROGRAMM

Donnerstag, 18. Juni 2026

Erholung auf See

VORMITTAG



FRÜHSTÜCKS-SPEZIAL

Probieren Sie heute zum Frühstück leckeres **Shrimps-Rührei!**

- 08.30 **Fit in den Tag:** Bringen Sie mit Silvia Ihren Kreislauf in Schwung. Treffpunkt im Kreativraum / Deck 5
- 09.15 In der Panorama-Lounge / Deck 12: **Ökumenische Morgenandacht**
Zur Willkommensandacht lädt Bordseelsorgerin Barbara Eger herzlich ein.
- 10.05 Spielen Sie zusammen mit Marilene und Jeanette den Kreuzfahrt-Klassiker **Shuffleboard**. Treffpunkt am Shuffleboard-Feld auf Deck 12.
- 10.05 In der Atlantik Show-Lounge / Deck 8: **“Trondheim – die alte Hauptstadt Norwegens“** Trondheim, die historische Perle Norwegens, vereint charmante Holzhäuser, skandinavische Gemütlichkeit und moderne Lebensart. Der majestätische Nidarosdom, bunte Speicherhäuser am Fluss Nidelva und eine lebendige Kulturszene machen die Stadt zu einem einzigartigen Reiseziel voller nordischer Magie. Der Vortrag Ihrer Lektorin Claudia Jeltsch wird auch auf **Kanal 65** im Bordfernsehen übertragen.
- 10.05 **Rückengymnastik:** Mobilisieren und kräftigen Sie Ihre Rückenmuskulatur mit Silvia im Kreativraum auf Deck 5. Bitte bringen Sie ein Handtuch mit.
- 11.15 Spielen Sie den Klassiker **Stadt-Land-Fluss!** Treff mit Jeanette und Marilene in Harry's Bar auf Deck 7.
- 11.15 **Geräteeinweisung:** Silvia erklärt die Fitnessgeräte und gibt Tipps für ein optimales Training. Treffpunkt im Fitnessraum auf Deck 9.
- 12.15 Marilene und Jeanette haben sich ein unterhaltsames **Aperitifspiel** für Sie ausgedacht. Schauen Sie vorbei in Harry's Bar / Deck 7. Mit ein wenig Glück gewinnen Sie auch einen kleinen Preis.



NACHMITTAG

- 14.00 **Skat-Treff** mit Marilene im Kartenspielzimmer / Deck 7.
- 14.30 **Alleinreisenden-Treff!** Lernen Sie sich bei einem Glas Sekt kennen und finden Sie Gesellschaft für Ihre Ausflüge, private Landgänge und Ihren Aufenthalt an Bord. Ihr Bordpfarrerin Barbara Eger und Jeanette vom Phoenix-Team laden Sie in Harry's Bar / Deck 7 ein.
- 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.
- 14.30 **Ärztetreff** im Piano Salon / Deck 8: Unser Bordarzt Dr. Gregor Schmitz lädt alle Ärztekolleginnen und -kollegen zum Kennenlernen ein.
- 14.30 Zielen Sie ins Schwarze beim **Darts!** Treff mit Marilene an den „Schöne Aussichten“ / Deck 11.
- 15.00 Im Bordkino / Deck 8: **Warum Rechnen und insbesondere Kopfrechnen?** Einleitung mit dem elffachen Weltmeister im Kopfrechnen Dr. Dr. Gert Mittring. (Highlights des Vortrags: Welche Vorteile haben Sie davon, gut (kopf-)rechnen zu können? Problemlage: Die Basiskulturtechnik Rechnen wird tendenziell immer weniger beherrscht. Allgemeines zu Kopfrechenmethoden. Anmerkungen zu der Komplexität mentaler Rechenverfahren. Allgemeines zum Denktraining.)
- 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.
- 16.30 Im Bordkino / Deck 8: Auf dem Wasser und unter dem Meer: **Märchen vom Meer**
Warum ist das Meerwasser salzig? Im heutigen Märchen erfahren Sie es....
Sonja Mittring freut sich auf Sie.
- 16.00 **Bingo-Bingo-Bingo!** Marilene und Jeanette erwarten Sie in Harry's Bar / Deck 7.
Eine Bingokarte kostet € 5,00. Bitte bringen Sie Kleingeld / kleine Scheine mit.
- 16.45 **Yoga:** Treff mit Silvia im Kreativraum auf Deck 5. Bitte bringen Sie ein Handtuch mit.
- 17.45 Im Bordkino / Deck 8 heißt es: **Das Runde muss ins Eckige** (empfangsabhängig).

KREDITKARTEN- / EC-KARTENREGISTRIERUNG

Die Abrechnung der Bordkonten erfolgt durch unseren langjährigen Partner sea chefs (Hotelmanagement).

Möchten Sie Ihre Bordrechnung am Ende dieser Reise mit **Kreditkarte bzw. deutscher Girocard/EC-Karte** bezahlen, so können Sie diese im **Laufe der Reise** an der Rezeption registrieren lassen.

Wir bitten Sie, zur Kartenregistrierung folgende Einteilung zu beachten:

18. Juni: Alle Gäste von Deck 10, 11 und 12

21. Juni: Alle Gäste von Deck 6

19. Juni: Alle Gäste von Deck 9

22. Juni: Alle Gäste von Deck 5

20. Juni: Alle Gäste von Deck 7 und 8

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

FOTOSHOP

Heute ist der beste Moment für ein schönes Erinnerungsfoto mit Ihrem Kapitän! Werfen Sie sich in Schale und lächeln Sie in die Kamera. Auch während des Gala-Dinners werden Fotos in den Restaurants gemacht.

Auf dieser Kreuzfahrt haben Sie die Gelegenheit, ein Fotobuch Ihrer Reise zu erwerben. Bestellen Sie Ihr Fotobuch bis **zum 20. Juni und erhalten Sie 10 % Rabatt**. Für nähere Informationen besuchen Sie den Fotoshop auf Deck 8.



WILLKOMMENS-GALA-ABEND

BEKLEIDUNGSEMPFEHLUNG FÜR DEN ABEND

elegante Abendgarderobe
(Herren im Anzug oder
Smoking, mit Krawatte oder
Fliege, Damen entsprechend)

BEKLEIDUNGSEMPFEHLUNG FÜR DAS PICHLER'S RESTAURANT

elegante Abendgarderobe

TAGESCOCKTAILS

Icebreaker

alkoholisch
(Gordon's Dry Gin, Blue
Curaçao, Tonic Water)
zum Preis von nur € 4,70

Lady in Red

alkoholfrei
(Grenadine, Zitronen- &
Maracujasaft)
zum Preis von nur € 3,70

DIGESTIF

Probieren Sie einen
Hennessy XO (4 cl) für
€ 18,00.

PICHLER'S RESTAURANT

Heute können Sie
zwischen **12.00 - 13.00 Uhr**
im Pichler's Restaurant /
Deck 7 eine Reservierung für
das **Spezialitäten-Menü**
vornehmen. Getränke sind
nicht inklusive und wir bitten
um elegante Kleidung.

Für die Gäste der Decks 6, 8, 10 und 12

18.40 - 19.00 **Kapitänsfoto** vor der Atlantik Show-Lounge (*backbord*)
19.00 **Willkommens-Cocktail mit anschließender Show**
19.45 Genießen Sie unser **Gala-Abendessen!**
Nehmen Sie dieses auch im Lido Buffet-Restaurant (*backbord*)
sowie im Wintergarten **à la carte** ein.

Für die Gäste der Decks 5, 7, 9 und 11

18.00 Genießen Sie unser **Gala-Abendessen!**
Nehmen Sie dieses auch im Lido Buffet-Restaurant (*backbord*)
sowie im Wintergarten **à la carte** ein.
20.20 - 20.45 **Kapitänsfoto** vor der Atlantik Show-Lounge (*backbord*)
20.45 **Willkommens-Cocktail mit anschließender Show**



In der Atlantik Show-Lounge / Deck 8:



Herzlich willkommen

19.00 Uhr für alle Gäste, der Decks 6, 8, 10 und 12

20.45 Uhr für alle Gäste, der Decks 5, 7, 9 und 11

*Ihr Kapitän Dariel Valdes, Ihr Kreuzfahrtdirektor Holger Winkler,
Ihr Hoteldirektor Mathias Waschl, das Phoenix-Team und
die Offiziere begrüßen Sie an Bord der MS Amera.*

jeweils anschließend:

Let Us Entertain You

Ihr MS Amera Showensemble

beeindruckt Sie mit einer imposanten Show!
Große Hits von Elvis Presley, Tina Turner &
Robbie Williams in Kombination mit
Live-Gesang, Tanz & Akrobatik.



Genießen Sie zur Show eine „**Frozen Margarita**“ zum Preis von € 6,20.

20.00 - 23.00 Im Piano Salon / Deck 8 unterhält Sie Ihr **Duo „Melange“**.
21.00 - 23.00 An der Phoenix-Lounge / Deck 7: Genießen Sie Musik von **DJ Pedro!**
ab 21.00 Ihr **Duo „Topas“** spielt Tanzmusik in Harry's Bar / Deck 7.
22.30 - 23.30 Genießen Sie im Restaurant Amera auf Deck 7
gebackenen Camembert zum Late-Night-Snack.



AMERA

BOUTIQUE

Nutzen Sie den heutigen Seetag, um unsere Bordboutique auf Deck 8 kennenzulernen. Erkunden Sie die Vielfalt unseres Sortiments und profitieren Sie nur heute von **10% Willkommensrabatt!** Ausgenommen sind Aktionen, bereits reduzierte Ware, Bücher und Echtschmuck.

ÖFFNUNGSZEITEN

Rezeption	24-Stunden	Tel. 90	Deck 8
Phoenix-Bordreisebüro	09.30 - 12.30 Uhr	16.30 - 17.30 Uhr	Tel. 32882 Deck 8
Phoenix-Information		17.30 - 18.00 Uhr	Tel. 32904 Deck 8
Gold/Silber Service	09.30 - 10.30 Uhr	16.30 - 17.30 Uhr	Deck 8
Kreuzfahrtberatung	09.30 - 12.00 Uhr	16.30 - 17.30 Uhr	Tel. 33818 Deck 8
Fotoshop	09.00 - 12.00 Uhr	16.00 - 17.00 Uhr	Deck 8
Videoshop		20.30 - 21.00 Uhr	Deck 8
Fahrrad-Touren		17.30 - 18.00 Uhr	Deck 8
Boutique	09.00 - 22.00 Uhr	Tel. 23585	Deck 8
Schiffsarzt / Hospital	09.30 - 10.30 Uhr	16.00 - 17.00 Uhr	Tel. 31997 Deck 4
Notfall	24 Stunden	Tel. 110 / 112	

MS AMERA SPA

Gala Abend – Friseur:

Kommen Sie in den SPA und sprechen Sie mit Lester Jones über einen neuen Look, eine Steckfriseur oder eine Auffrischung. Möchte der Herr sich vielleicht den Bart trimmen lassen? Zeit und Preis richtet sich nach der Anwendung.

MS AMERA SPA

Streicheleinheit für Körper & Seele: Wählen Sie aus vier Massagen und kombinieren Sie zwei davon. Sie haben die Wahl zwischen: Kopf-, Hand-, Fuß- oder Rückenmassage. Entspannungszeit: 50 Min € 75,-

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
Pool	06.00 - 19.00 Uhr		Deck 9

PROMENADENDECK

Um die Nachtruhe der Gäste in den Kabinen rund um das Promenadendeck nicht zu stören, bitten wir Sie, zwischen **22.00 und 08.00 Uhr** nicht zu joggen.

WO IST DIE PHOENIX FLOTTE

MS Amadea

Küdema Bay / Saaremaa (Ösel) / Estland

MS Artania

Bremerhaven / Deutschland

MS Deutschland

Auf See mit Kurs auf Cuxhaven / Deutschland

RESTAURANT-EINLASSZEITEN

06.30 - 08.00	Kaffee / Tee	an der Phoenix-Lounge	Deck 7
07.00 - 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 (backbord)	Deck 11
11.00 - 11.30	Bouillon	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 & 19.45	Gala-Abendessen	in den Restaurants Ozean und Amara	Deck 7
18.00 - 21.00	Gala-Abendessen	im Lido Buffet-Restaurant	Deck 11
18.30	Spezialitäten-Menü	im Pichler's Restaurant (Reservierung)	Deck 7
22.30 - 23.30	Late-Night-Snack	im Restaurant Amara	Deck 7

Probieren Sie **gebackenen Camembert**.

BARZEITEN

Harry's Bar	ab 09.00 Uhr	Deck 7
Phoenix-Lounge & Bar	ab 09.00 Uhr (wetterabhängig)	Deck 7
Piano Salon	14.00 - 24.00 Uhr	Deck 8
„Schöne Aussichten“	ab 11 Uhr (wetterabhängig)	Deck 11
Panorama-Lounge	10.30 - 24.00 Uhr	Deck 12