

SONNENAUFGANG

04.15 Uhr

SONNENUNTERGANG

23.42 Uhr

HINWEIS ZUM AUSFLUG

„ALTA UND HUSKY-FARM“

in Alta am 24.06.

Unsere Agentur hat uns darüber informiert, dass die Fahrzeiten zur Husky Farm kürzer sind als ursprünglich geplant. Die Gesamtdauer des Ausfluges beträgt somit 2,5 h und nicht, wie in der Ausflugsbeschreibung, 3 h. Der Aufenthalt bei den Huskys wird wie geplant in voller Länge durchgeführt.

POSTKARTEN-ANGEBOT

Erhalten Sie heute



10 Postkarten Ihrer Wahl zum Angebotspreis von 10,- €.

Eine Auswahl mit Motiven dieser Reise finden Sie an der Phoenix-Information und der Rezeption auf Deck 8.

HOSPITAL

Zur Vermeidung von Verletzungen werfen Sie gebrauchte Einwegspritzen, Kanülen, Rasierklingen o. Ä. bitte nicht in den normalen Abfall, sondern entsorgen Sie diese fachgerecht. Behälter zur sicheren Entsorgung erhalten Sie kostenlos während der Sprechzeiten im Hospital auf Deck 4.

TAGESPROGRAMM

Freitag, 19. Juni 2026

Erholung auf See

VORMITTAG

- 08.30 **Fit in den Tag:** Bringen Sie mit Silvia Ihren Kreislauf in Schwung. Treff mit Silvia am Pool auf Deck 9.
- 09.15 In der Panorama-Lounge / Deck 12:
 **„Aufbrechen zu neuen Ufern! Das Schiff als Lebensweg“**
Bordseelsorgerin Barbara Eger lädt Sie herzlich zur ökumenischen Morgenandacht ein.
- 10.05 Spielen Sie zusammen mit Marilene und Jeanette den holländischen Klassiker **Jakkolo** in Harry's Bar / Deck 7.
- 10.05 In der Atlantik Show-Lounge / Deck 8:
Die Lofoten und die Lofotenfischerei
Die Lofoten zählen zu den eindrucksvollsten Landschaftsräumen Norwegens. Steil aus dem Meer aufragende Berge, wechselndes Licht und offene Küsten formen eine außergewöhnliche Ästhetik, die seit Jahrhunderten mit der saisonalen Dorschfischerei verflochten ist. Natur, Arbeit und kulturelles Gedächtnis bilden hier eine unauflösliche Einheit. Der Vortrag Ihrer Lektorin Claudia Jeltsch wird auch im Bordfernsehen auf **Kanal 65** übertragen.
- 10.05 **Pilates** - Gezielte Übungen für eine stabile Rumpfmuskulatur. Treffpunkt mit Silvia im Kreativraum auf Deck 5. Bitte bringen Sie ein Handtuch mit.
- 11.15 **Aperitif-Spiel** mit Marilene in Harry's Bar / Deck 7.
- 11.30 - 12.30 An den „Schöne Aussichten“ / Deck 11 (wetterabhängig):



Maritimer Frühschoppen

Genießen Sie Austern und weitere maritime Köstlichkeiten!



Ihr Barteam empfiehlt dazu ein Glas **Champagner** für € 8,50!

Ihr **Duo „Topas“** spielt Musik zum Mitsingen und Mitschunkeln!
Freuen Sie sich zudem auf eine Einlage des **MS Amara Showensembles**!

Die **Seekarte** dieser Reise wird ebenfalls vorgestellt.



AMARA

NACHMITTAG

- 14.00 **Skat-Treff** mit Marilene im Kartenspielzimmer / Deck 7.
- 14.30 Treffen Sie sich mit Marilene und Jeanette zum **Soft-Boccia** in Harry's Bar / 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: **Kniffe des Grundrechnens I**
Multiplizieren im Kopf mit Hilfe der Fingermathematik (Die Fingerkniffe des elffachen Weltmeisters im Kopfrechnen Dr. Dr. Gert Mittring.
(Highlights des Vortrags: Heute lernen Sie die Fingermathematik in drei Stufen: Zunächst bis 15 x 15 im Kopf. Dann bis 100 x 100 mit identischen Zehnern. Und zum Schluss bis zum 100 x 100 im Allgemeinen.)
- 15.30 **Wie gut kennen Sie unsere Welt?** Testen Sie Ihr Wissen beim Flaggenquiz mit Jeanette und Marilene in Harry's Bar / Deck 7. Bitte bringen Sie einen Kugelschreiber mit.
- 15.45 **Beckenbodengymnastik** - Silvia zeigt Übungen für einen starken Beckenboden und gibt Tipps für den Alltag. Bringen Sie Ihr Handtuch mit. Treffpunkt im Kreativraum auf Deck 5.
- 16.00 In der Atlantik Show-Lounge / Deck 8: **Was Sie schon immer über die Kreuzfahrt wissen wollten**
 **Kapitän Dariel Valdes, Kreuzfahrtdirektor Holger Winkler und Hoteldirektor Mathias Waschl** erzählen von der Kreuzfahrt und geben Einblicke in Abläufe an Bord eines Kreuzfahrtschiffes.
Die Veranstaltung wird im Bordfernsehen auf **Kanal 65** übertragen.
- 16.30 **Bingo-Time!** 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 **Sitzgymnastik:** auch im Sitzen kann trainiert werden. Wie das geht, zeigt Ihnen Silvia im Kreativraum auf Deck 5.
- 17.00 Im Bordkino / Deck 8: Ihr Bike-Guide Pepe stellt Ihnen die **Fahrrad-Ausflüge** dieser Reise vor.

TAX-FREE

Wenn Sie Souvenirs oder Kleidung in norwegischen Häfen kaufen, fragen Sie nach einer „Tax-Free“-Quittung der Firma **Global Blue (Mindestbetrag 315,- NOK pro Rechnung oder Lebensmitteln NOK 290,-)**. Mitarbeiter des Tax Free-Unternehmens **Global Blue** werden in **Bergen (29.06.)** zur Teil-Rückerstattung der MwSt. an Bord von MS Amara zugegen sein. Die genauen Zeiten können Sie dem Tagesprogramm vom 15.06. entnehmen.

Die Rückerstattung erfolgt über Ihre Kreditkarte.

Erhalten Sie eine „Tax-Free“-Quittung des Unternehmens **Planet**, so haben Sie die Gelegenheit, sich in Bergen die MwSt. im Geschäft **Fridtjof & Freyja: Norwegian Outdoor**, 1 Nikolai kirkeallmenningen, 5003 Bergen, erstatten zu lassen. Die Erstattung erfolgt nur mit einer vollständig ausgefüllten „Tax Free“-Quittung und ausschließlich über Ihre Kreditkarte.

ZOLLBESTIMMUNGEN

Bitte beachten Sie das Ein- und Ausfuhrverbot von Walfleisch und Walprodukten in / aus der EU. (Fleisch, Zähne, etc.) In Bremerhaven werden seitens des Zolls regelmäßig stichprobenartige Kontrollen durchgeführt.



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 € 4,70

Florida

alkoholfrei

(Orangen-, Ananas-,
Maracuja-, Grapefruit- &
Zitronensaft) zum Preis von
nur € 3,70

DIGESTIF

Probieren Sie einen

Grand Marnier (4 cl) für
€ 3,50.

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. Getränke sind
nicht inklusive und wir bitten
um elegante Kleidung.

20.00 - 23.00 Im Piano Salon / Deck 8 unterhält Sie Ihr **Duo „Melange“**
mit bekannten Melodien.

ab 20.00 In der Panorama-Lounge / Deck 12: **Irish Pub Night**
Genießen Sie irische Musik und gönnen Sie sich heute Abend
Guinness (€ 4,40) oder einen irischen Whiskey wie **Jameson** (€ 4,90)
und **Bushmills** (€ 5,80). Empfehlenswert ist auch der Cocktail
„Irish Crown“ (€ 5,90)!

ab 20.45 Ihr **Duo „Topas“** unterhält Sie in Harry's Bar / Deck 7.

20.45 **Fußballbegeisterte Gäste** treffen sich im Bordkino auf Deck 8
(empfangsabhängig).

21.00 In der Atlantik Show-Lounge / Deck 8:

Celtic Dreams



Die spektakuläre Irish Tap Show

Erleben Sie heute Abend die perfekte Verflechtung aus Tanz,
Gefühl und Emotion! Mit **Steptanz** Ihres **MS Amera Showensembles**
und **Luft- und Bodenakrobatik** von **Franziska**.

Live begleitet auf der Geige von **Katy Adam**.

Angelehnt an erfolgreiche Shows wie Riverdance, Feet of Flames und
Celtic Women, wünschen wir Ihnen viel Spaß bei Celtic Dreams.

Ihr Barteam empfiehlt heute Abend
den Cocktail **„Irish Crown“** für € 5,90 und **Guinness** für € 4,40.

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

22.00 - 23.00 Genießen Sie im Restaurant Amera auf Deck 7
Hackbällchen und Kartoffelbrei zum Late-Night-Snack.

KREDITKARTEN- / EC-KARTENREGISTRIERUNG

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:

19. Juni: Alle Gäste von Deck 9

21. Juni: Alle Gäste von Deck 6

20. Juni: Alle Gäste von Deck 7 und 8

22. Juni: Alle Gäste von Deck 5



BOUTIQUE

BERING - Eine dänische Marke mit Uhren & Schmuck in zeitlos schönem, maritimen und minimalistischem Design. Das Twist & Change System der Ringe ermöglicht kreative Individualität. Schauen Sie vorbei und lassen Sie sich individuell beraten!

IHR REISEFILM

Auf Ihrer Kreuzfahrt wird ein Film mit allen Highlights der Reise für Sie gedreht. Nutzen Sie die Gelegenheit: Bestellen Sie Ihren Reisefilm **bis zum 20. Juni** und Sie erhalten **10 % Rabatt**.

FOTOSHOP

Auch auf dieser Kreuzfahrt haben Sie die Gelegenheit ein Fotobuch Ihrer Reise zu erwerben! **Bestellen Sie Ihr Fotobuch bis zum 20.06.2026 und erhalten Sie 10 % Rabatt.** Für mehr Informationen besuchen Sie den Fotoshop auf Deck 8. Das Foto-Team freut sich auf Sie!

WO IST DIE PHOENIX FLOTTE

MS Amadea

Helsinki / Finnland

MS Artania

Ijmuiden / Amsterdam / Niederlande

MS Deutschland

Cuxhaven / Deutschland

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 - 10.30 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 - 18.00 Uhr 19.30 - 21.30 Uhr		Deck 8
Videoshop			Deck 8
Fahrrad-Touren	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

Augen-Spezialbehandlung: Für ganz besondere Augenblicke empfehlen wir unsere Augen-Spezialbehandlung für eine Extra-Portion Glätte und Ausstrahlung: • Augenbrauen formen • Augenbrauen färben • Wimpern färben • Augen-Spezialmaske • Augen-Massage. Entspannungszeit : 40 Minuten, € 55,00

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
Damen Sauna	08.00 - 11.00 Uhr		Deck 9
Herren 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

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 - 20.30	Abendessen	in den Restaurants Ozean und Amara	Deck 7
18.00 - 21.00	Abendessen	im Lido Buffet-Restaurant	Deck 11
18.30	Spezialitäten-Menü	im Pichler's Restaurant (Reservierung)	Deck 7
22.00 - 23.00	Late-Night-Snack	im Restaurant Amara	Deck 7
Probieren Sie Hackbällchen und Kartoffelbrei .			

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 11.00 Uhr (wetterabhängig)	Deck 11
Panorama-Lounge	10.30 - 24.00 Uhr	Deck 12