

SONNENAUFGANG

01.48 Uhr

SONNENUNTERGANG

00.38 Uhr

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.

FOTOSHOP

Auch auf dieser Kreuzfahrt haben Sie die Gelegenheit, ein Fotobuch Ihrer Reise zu erwerben! Eine Vorschau dieses digitalen Fotobuchs präsentiert Ihnen unser Fototeam im Bordfernsehen auf Kanal 5 sowie auf dem Bildschirm am Fotoshop auf Deck 8. Für nähere Informationen besuchen Sie den Fotoshop auf Deck 8. Das Foto-Team freut sich auf Sie!

IHR REISEFILM

Auf Ihrer Kreuzfahrt wird ein Film mit allen Highlights der Reise für Sie gedreht. Ihr Videmanager Passek berät Sie gerne zu den Öffnungszeiten im Videshop / Deck 8.

TAGESPROGRAMM

Sonntag, 21. Juni 2026

Erholung auf See

VORMITTAG

- 08.30 Starten Sie in den Tag mit **Frühsport!**
Silvia erwartet Sie am Pool auf Deck 9.
- 09.15 „**Der Anker als Seele — was wirklich hält**“
Bordseelsorgerin Barbara Eger lädt Sie herzlich zur ökumenischen Morgenandacht in die Panorama-Lounge auf Deck 12 ein.
- 10.05 **Shuffleboard-Treff** mit Jeanette und Marlene auf Deck 12.
- 10.05 In der Atlantik Show-Lounge / Deck 8:
Tromsø – das Paris des Nordens und das Tor zur Arktis
Tromsø, das Tor zur Arktis, begeistert mit der Eismeerkathedrale, dem Polarmuseum und der nördlichsten Brauerei der Welt (sogar die Aktienmehrheit der Brauerei auf Spitzbergen gehört der hiesigen Macks-Brauerei). Der botanische Garten ist auf arktische Gewächse spezialisiert und eine Augenweide. Der Vortrag Ihrer Lektorin Claudia Jeltsch wird auch im Bordfernsehen auf **Kanal 65** übertragen.
- 10.05 Auch im Sitzen kann trainiert werden. Wie dies funktioniert, zeigt Ihnen Silvia bei der **Sitzgymnastik** im Kreativraum auf Deck 5.
- 11.00 Trainieren Sie Ihre Ausdauer mit **Zumba!** Motto: Spaß statt Perfektion.
Treff mit Silvia im Kreativraum auf Deck 5.
- 11.10 Spielen Sie **Soft-Boccia**. Treff mit Marilene und Jeanette in Harry's Bar / Deck 7.
- 11.30 Im Bordkino / Deck 8: **Märchen von Trollen**
Hören Sie heute Geschichten von Peer Aschenbengel, von den 3 Böckchen Brusewind und wie den Trollen einmal das Bier ausging. Sonja Mittring freut sich auf Sie.
- 12.10 Marilene hat sich ein unterhaltsames **Aperitifspiel** für Sie ausgedacht.
Treff in Harry's Bar / Deck 7.



NACHMITTAG

- 14.00 Die **Skatspieler** treffen sich im Kartenspielzimmer auf Deck 7.
- 14.30 Tanzen Sie **Line Dance** mit Silvia in der Atlantik Show-Lounge / Deck 8.
Line Dance ist super für Einsteiger geeignet und es ist kein Tanzpartner erforderlich.
- 15.00 **Maritime Rätsel!** Spielen Sie **Blue Stories** mit Marilene und Jeanette in Harry's Bar / Deck 7.
- 15.00 Im Bordkino / Deck 8:
Kalender-Kunst: Ermitteln Sie den Wochentag zu einem Datum. Kalenderrechnen mit dem elffachen Weltmeister im Kopfrechnen Dr. Dr. Gert Mittring.
(Highlights des Vortrags: Durch das Addieren zumeist einstelliger Zahlen gelangen Sie problemlos zum Wochentag eines Datums - egal aus welchem Jahrhundert. Sie addieren zum Datum eine Ziffer für den Monat und wenige Ziffern für das Jahr.)
- 15.45 **Bauch-Beine-Po-Training** mit Silvia im Kreativraum auf Deck 5. Bringen Sie bitte ein Handtuch mit.
- 16.00 Im Piano Salon / Deck 8: **Kleine Sudoku-Sprechstunde: Normales Sudoku und erste Varianten**
Beliebtes Rätsel in leicht, mittel und schwer: Lernen Sie heute erste Methoden kennen, um das bekannte und beliebte Rätsel souverän zu lösen und lernen Sie das Diagonal-Sudoku und das Anti-Knight-Sudoku kennen. Sonja Mittring freut sich auf Sie.
- 16.00 Testen Sie Ihr Wissen bei **Stadt-Land-Phoenix!** Treff mit Marilene & Jeanette in Harry's Bar / Deck 7.
- 16.30 Im Bordkino / Deck 8: **Schwerhörigkeit**
Eine unsichtbare Beeinträchtigung mit gravierenden Folgen. Ist Ihnen bewusst, dass 20% der Deutschen schwerhörig sind und davon nur ein Bruchteil mit Hörhilfen versorgt ist? Erfahren Sie wie Schwerhörige mit dieser Beeinträchtigung umgehen.
Ein Vortrag Ihrer Bordseelsorgerin Barbara Eger
- 16.45 **Yoga:** Fließende Übungen für mehr Kraft und Beweglichkeit. Trainiert wird mit Silvia im Kreativraum / Deck 5. Bitte bringen Sie ein Handtuch mit.
- 16.45 Versuchen Sie wieder Ihr Glück beim **Bingo!** Jeanette und Marilene erwarten Sie in Harry's Bar auf Deck 7. Eine Bingokarte kostet € 5,00. Bitte bringen Sie Kleingeld / kleine Scheine mit.

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:

21. Juni: Alle Gäste von Deck 6

22. Juni: Alle Gäste von Deck 5

BORDBÜCHER

Geben Sie Ihre Bordbücher gerne an der Rezeption oder an der Phoenix-Information ab.

Ihr Kapitän und Ihr Kreuzfahrtdirektor werden den Routenstempel dieser Reise für Sie unterschreiben.

Bordbücher sind an der Phoenix-Information für € 6,- erhältlich.



ABENDPROGRAMM

BEKLEIDUNGSEMPFEHLUNG FÜR DEN ABEND

sportlich-elegant

BEKLEIDUNGSEMPFEHLUNG PICHLER'S RESTAURANT

elegante Abendgarderobe

TAGESCOCKTAILS

Mai Tai

alkoholisch

(Brauner Rum, Weißer Rum,
Triple Sec, Mandelsirup,
Ananassaft, Lime Juice)
zum Preis von nur € 4,70

Ocean Cooler

alkoholfrei

(Blue Curaçao Sirup,
Zitronensaft, Tonic,
Orangensaft)
zum Preis von nur € 3,70

DIGESTIF

Genießen Sie einen

Ron Zacapa (4 cl) für € 6,50.

PICHLER'S RESTAURANT

Heute nimmt unsere
Assistant Maître d'hôtel
Caroline Ihre Reservierung
zwischen **17.30 - 18.00 Uhr**
vor dem Pichler's Restaurant
auf Deck 7 entgegen.

WIENER WÜRSTCHEN

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

20.00 - 23.00

Ihr **Duo „Melange“** unterhält Sie im Piano Salon auf Deck 8.

20.30

Im Bordkino / Deck 8 (empfangsabhängig):
Die **Fußball-Fans** treffen sich.

ab 20.45

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

21.00

An den „Schöne Aussichten“ / Deck 11:

POLAR-TAUFE

MS Amera hat den Polarkreis überquert

Musikalische Eröffnung Ihres

MS Amera Showensembles!

Neptun, die Hoheit der Meere und seine **Gemahlin Thetis**
begrüßen Sie in ihrem eisigen Reich.

Alle vom irdischen Staub Beschmutzten werden untersucht,
gestempelt, mit lauterem Wasser gereinigt und in sein Reich
eingelassen, sofern sie für würdig befunden.

Anschließend dürfen sich alle „Getauften“ bei einem
„Polar-Punsch“ von dem Schrecken erholen.

Im Anschluss:

Heiße Rhythmen - kalte Drinks

DJ Pedro spielt Tanzmusik.

Gönnen Sie sich heute Abend

den einen oder anderen Drink, wie z. B. einen

Neptun Cocktail zum Preis von € 6,20 oder einen
heißen **Glühwein** für € 5,90 (mit Schuss € 6,90) und
heißen Aperol für € 5,90.

Tipp: Bringen Sie gerne die blaue Decke aus Ihrer Kabine mit.

22.00 - 23.00

Zur Stärkung gibt es **Pizzaschnecken**
an den „Schöne Aussichten“.



AMERA

BOUTIQUE

Models gesucht!

Wir suchen mutige Damen und natürlich auch Herren, die Spaß daran haben, bei unserer **MS AMERA** Modenschau, die voraussichtlich am Nachmittag des 26.06. stattfinden wird, dabei zu sein. Das Shopteam freut sich auf Ihre Anmeldungen!

MS AMERA SPA

Heutiges Angebot:

Zu Ihrer heute getätigten Buchung einer

Polynesia-Massage erhalten Sie eine 10-minütige Fußmassage gratis dazu.

WASSERSPENDER

Aus hygienischen Gründen bitten wir Sie, beim Befüllen Ihrer Trinkflaschen darauf zu achten, dass sich ausreichend Abstand ! zwischen dem Hals der Trinkflasche und dem Spender befindet. **Stellen Sie Ihre Flasche beim Befüllen bitte auf die Tropfschale.**

WO IST DIE PHOENIX FLOTTE

MS Amadea

Auf See, Kurs Härnösand / Schweden

MS Artania

Ijmuiden / Amsterdam / Niederlande

MS Deutschland

Esbjerg / Dänemark

ÖFFNUNGSZEITEN

Rezeption	24-Stunden	Tel. 90	Deck 8
Phoenix-Bordreisebüro	09.30 - 11.30 Uhr 16.30 - 17.30 Uhr		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 - 12.00 Uhr 16.30 - 18.00 Uhr		Deck 8
Fotoshop	09.00 - 12.00 Uhr 17.00 - 18.00 Uhr		Deck 8
		19.30 - 21.30 Uhr	Deck 8
Videoshop		20.30 - 21.00 Uhr	Deck 8
Fahrrad-Touren		20.30 - 21.00 Uhr	Deck 8
Boutique	09.00 - 22.00 Uhr		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

Polynesia: Begeben Sie sich auf eine exotische Sinnesreise! Die polynesischen Stempelmassage vereint traditionelle Massagetechniken mit wertvollen Inhaltsstoffen aus dem Meer und betörenden Düften aus der Natur. Warme Sandstempel sorgen für eine tiefenentspannende Massage. Entspannungszeit: 75 Min. / € 95,- .

Spa	09.00 - 20.00 Uhr	Tel. 38992	Deck 9
Friseursalon	09.00 - 20.00 Uhr	Tel. 38992	Deck 9
Fitnessraum	08.00 - 22.00 Uhr		Deck 9
Damen Sauna	09.00 - 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 - 07.30	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	an den „Schöne Aussichten“	Deck 11

Genießen Sie **Pizzaschnecken**.

BARZEITEN

Harry's Bar	ab 09.00 Uhr	Deck 7
Phoenix-Lounge & Bar	ab 09.00 Uhr (wetterabhängig)	Deck 7
Piano Salon	17.00 - 24.00 Uhr	Deck 8
„Schöne Aussichten“	ab 11.00 Uhr (wetterabhängig)	Deck 11
Panorama-Lounge	17.00 - 24.00 Uhr	Deck 12

