

Sonnenaufgang: 05.45 Uhr
 Sonnenuntergang: 21.21 Uhr

ZEITUMSTELLUNG

Die Uhren an Bord werden heute Mittag um 12.00 Uhr 1 Stunde vorgestellt.
 (12.00 Uhr = 13.00 Uhr)
 13.00 Uhr an Bord =
 15.00 Uhr in Mitteleuropa

GEDANKEN ZUM TAGE

Man darf die Mehrheit nicht mit der Wahrheit verwechseln.

FRÜHSTÜCKS-EXTRA

Genießen Sie heute ein **Kapitänsfrühstück** in unseren Restaurants.

TAGESPROGRAMM

Dienstag, 20. August 2019

Auf See

VORMITTAG

- | | |
|-------|--|
| 08.00 | Frühsport - bringen Sie Ihren Kreislauf in Schwung mit Manuela auf Deck 9 an der Poolbar. |
| 08.45 | Yoga für Anfänger - Beginnen Sie den Tag gelassen mit leichten Yoga-Übungen und Manuela Kaisersaal / Deck 6.
<small>(bitte Handtuch mitbringen)</small> |
| 09.15 | In der Lido Terrasse / Deck 9:
Frühstück für die Seele
Sei gesegnet - Segen geben und empfangen.
Unser Bordpfarrer Rainer Meschenat lädt Sie ein. |
| 10.05 | Im Kaisersaal / Deck 6:
Die Werkstatt Vulkans
Islands Landschaft ist geprägt durch Vulkanismus. Feuer und Eis in ihrer explosiven Mischung können nicht nur den globalen Luftverkehr ausbremsen, sondern auch das Klima beeinflussen. Unterschiedliche Eruptionsformen und Vulkantypen entstehen durch die vielfältige Zusammensetzung der Lava, angerührt in Vulkans Werkstatt.
Ein weiterer spannender Vortrag von Margret und Dr. Hannes Grobe. |
| 10.05 | Schwarz gegen Gelb heißt es heute auch wieder beim Shuffleboard / Deck 7 mit Valeria. |
| | Schauen Sie dem Kapitän über die Schulter! (wetterabhängig)
Wir möchten Sie einladen, einen kurzen Blick auf die Kommandobrücke zu werfen. Den Eingang zur Kommandobrücke erreichen Sie ausschließlich über Deck 8, im vorderen Bereich des Schiffes, Steuerbordseite / in Fahrtrichtung rechts. Informationen und Erläuterungen zur Kommandobrücke können während der Besichtigung nicht gegeben werden. Wir bitten Sie, nach Möglichkeit die folgende Einteilung zu beachten: |
| | 10.00 - 10.30 Uhr: Deck 8 10.30 - 11.00 Uhr: Deck 7 |
| | 11.00 - 11.30 Uhr: Deck 5 11.30 - 12.00 Uhr: Deck 4 |
| | Zur Vorbereitung zeigen wir Ihnen im Bordfernsehen auf Kanal 9 fortlaufend einen Film über die Kommandobrücke der MS Deutschland. |

VORMITTAG

- 10.30 **Fit mit Wassergymnastik** mit Manuela auf Deck 3 im SPA-Bereich.
(Da limitierte Teilnehmerzahl bitte rechtzeitig an der Rezeption auf Deck 3 anmelden.).
- 11.00 **Wer trifft ins Schwarze?** Finden Sie es beim Darts mit Valeria heraus / Deck 7 (steuerbord).
- 11.30 **Baduanjin Qigong** - Die chinesische Entspannung für Körper und Geist.
Leichte Übungen im Stehen mit Manuela im Bordkino / Deck 8.
- 13.00 - 14.30 An der Lido Bar / Deck 9 (wetterabhängig):
Probieren Sie das traditionelle norddeutsche Wintergericht:
Grünkohl - mit allem, was dazugehört!
Genießen Sie dazu ein Diebels Altbier für € 2,50.
- 13.00 - 14.30 An dem Lido Grill / Deck 9 (wetterabhängig):
Kosten Sie **gegrilltes Fischfilet mit Shrimpssauce**.

NACHMITTAG

- 14.30 Im Kaisersaal / Deck 6:
Der goldene Kreis und die Wikinger
Eine kurze Einführung in den beliebten Ausflug Islands, dem sogenannten „goldenen Kreis“
Der Gullfoss, der Geysir und Tingvöldir. Die Nordmänner – Wikinger beherrschten Jahrhundertelang viele
Regionen in Europa. Island war das Sprungbrett für sie nach Grönland und Nordamerika.
Wie haben sie es geschafft, die Welt zu verändern....
Axel Krack lädt zu einem weiteren Vortrag ein.
- 15.00 **Skat-Treff** in der Lido Terasse / Deck 9.
- 15.30 **Walk a Mile** – mit lockeren und auch flotteren Schritten ein paar Runden drehen,
mit Manuela auf Deck 9 an der Poolbar.
- 15.30 Lernen Sie das holländische Brettspiel **Jakkolo** bei Valeria an der Pool Bar / Deck 9 kennen.
- 16.30 Versuchen Sie Ihr Glück beim **BINGO!**
Manuela und Valeria laden Sie in den Salon Lili Marleen / Deck 6 ein. Eine Bingokarte kostet € 5,00.
- 16.30 Im Bordkino / Deck 9:
Stress und Stressabbau - Übungen zur Bewältigung von aktuellen Stresssituationen Teil 1
Die Psychologin Uta von Diemer zeigt an konkreten Beispielen, wie Stresssituationen im Alltag
bewältigt werden können.
- ab 17.00 **Cocktail-Stunde** im Salon Lili Marleen / Deck 6:
Gönnen Sie sich einen **El Diablo** zum Preis von nur € 3,70.

UNSERE KREUZFAHRTBERATUNG INFORMIERT

Auch auf dem Fluss gibt es Neuzugang. Neben MS Annika und MS Andrea, fährt unser Neubau MS Anna Katharina
sowohl auf der Donau als auch auf dem Rhein für uns. Entdecken Sie unsere interessanten Reiserouten zu einem
attraktiven Frühbucherpreis.

Ihre Kreuzfahrtberaterin Franziska berät Sie gerne zu unseren zahlreichen Angeboten auf dem Fluss. Unser
Kreuzfahrtkontor in den Kolonaden / Deck 7 ist heute von 09.30 - 12.00 Uhr und 16.30 - 18.30 Uhr für Sie geöffnet.

ABEND

BEKLEIDUNGSEMPFEHLUNG FÜR DEN ABEND

leichte Eleganz
Herren: Sakko mit oder ohne Krawatte
Damen: entsprechend

TAGESCOCKTAILS

El Diablo
alkoholisch
(Tequila Sierra Silver, Crème de Cassis, Ginger Ale,)
zum Preis von nur € 3,70

Strawberry Colada
alkoholfrei
(Kokosnusscrème, Sahne, Erdbeersirup)
zum Preis von nur € 2,50

BORDBÜCHER

Wenn Sie im Besitz eines Bordbuches sind, können Sie dieses an der Phoenix Information / Deck 5 abgeben. Ihr Kapitän und Ihr Kreuzfahrtdirektor werden den Routenstempel dieser Reise für Sie unterschreiben. Bordbücher sind an der Phoenix Information für € 6,- erhältlich.
Abgabeschluss ist der 23. August 2019 um 18.00 Uhr.

- | | |
|-------|--|
| 20.00 | Ramona und Lothar unterhalten Sie im Salon Lili Marleen / Deck 6. |
| 20.45 | Gute Unterhaltung mit der MS Deutschland Showband im Kaisersaal / Deck 6. |
| 21.30 | Kinofilm im Bordkino / Deck 8 (laut TV-Kanal 3). |
| 21.45 | Im Kaisersaal / Deck 6: |



**Erleben Sie einen unterhaltsamen
Abend mit der Besatzung
von MS Deutschland!**

Im Anschluss an die Crew Show (ca. 23.00 Uhr):

Die große Küchen Rock-Nacht

Unser Küchenchef Carsten Dotzauer und sein Team laden Sie in die Hauptküche auf Deck 6 ein. Bitte benutzen Sie den Eingang zum Restaurant Berlin auf der Backbordseite. Es erwarten Sie rockige Musik von **DJ Jens** sowie verschiedene Snacks.

WO IST DIE PHOENIX FLOTTE HEUTE?

- | | |
|--------------------|--|
| MS Amadea | Bremerhaven / Deutschland |
| MS Amera | Amsterdam / Niederlande |
| MS Artania | Auf See, Kurs Lerwick (Shetland Inseln) / Schottland |
| MS Albatros | Geiranger / Norwegen |

BOUTIQUE

Rabatt-Tag in der Bordboutique!
Heute lohnt sich ein Einkaufsbummel auf Deck 7 noch einmal ganz besonders, denn Sie erhalten bei Kauf eines Kleidungsstücks aus unserem Damen oder Herren Textil - Sortiment 20%, ab Kauf von 2 Teilen sogar **30% Ermäßigung** auf jedes Teil!

ÖFFNUNGSZEITEN

Rezeption	24-Stunden	Deck 5	Tel. 5404
Phoenix Information	09.30 - 12.00 Uhr	16.30 - 18.30 Uhr	Deck 5
Hostess	10.30 - 12.00 Uhr		Deck 5
Gold - Lounge		17.00 - 18.00 Uhr	Deck 8 / Bibliothek
Kreuzfahrtberatung	09.30 - 12.00 Uhr	16.30 - 18.30 Uhr	Deck 7
Fotoshop	10.00 - 12.00 Uhr	20.00 - 21.00 Uhr	Deck 7
Videoshop	11.30 - 12.00 Uhr		Deck 6
Boutique	09.00 - 22.00 Uhr		Deck 7
Juwelier Leicht	09.00 - 13.00 Uhr	15.00 - 18.00 Uhr	
		19.00 - 22.00 Uhr	Deck 7
Schiffsarzt / Hospital	09.30 - 11.00 Uhr	17.00 - 18.00 Uhr	Deck 3
Notfall	24 Stunden		Tel. 5404

JUWELIER LEICHT

Bellissima Italia ! Goldschmiedekunst auf höchstem Niveau. Die Schmuckkreationen von Marco Bicego werden mit größter Sorgfalt von Hand in den eigenen Ateliers in Venedig gefertigt. Jede Kollektion weist dabei ihren ganz eigenen Charakter auf. Entdecken Sie diese einzigartige Eleganz bei Juwelier Leicht! Beachten Sie bitte die mehrwertsteuerfreie Einkaufsmöglichkeit an Bord.

DEUTSCHLAND SPA

Original Thalasso Verwöhnprogramm (DETOX Anwendung)

Finden Sie in dieser stimulierenden DETOX Anwendung Ihre Entspannung. Sie erhalten ein Meersalz-Ganzkörperpeeling, gefolgt von einer mineralisierenden und entschlackenden Ganzkörperpackung. Abgerundet wird das Entspannungserlebnis mit einem aktivierenden Bad in unserer Thalassowanne.

Entspannungszeit 75 Minuten € 89,00

Spa	09.00 - 19.00 Uhr	Deck 3	Tel. 3412
Friseursalon	09.00 - 19.00 Uhr	Deck 7	Tel. 7313
Innenpool	07.00 - 20.00 Uhr	Deck 3	
Außenpool	07.00 - 20.00 Uhr	Deck 9	
Fitnessraum	07.00 - 24.00 Uhr	Deck 6	
Sauna	07.30 - 20.00 Uhr	Deck 6	

RESTAURANTZEITEN

07.00 - 07.30	Early Bird	in der Lido Terrasse / Deck 9
07.30 - 10.00	Frühstücks-Buffet	im Lido-Restaurant / Deck 9, freie Platzwahl
08.00 - 10.00	Frühstücks-Buffet	im Restaurant Berlin / Deck 6, freie Platzwahl
11.00 - 11.30	Heiße Bouillon	Frühstücks-Extra: Kapitänsfrühstück an der Lido Bar / Deck 9
13.00 - 14.30	Mittagessen	Auf Wunsch auch mit Schuss
13.00 - 14.30	Lido-Grill	im Lido-Restaurant / Deck 9, freie Platzwahl auf dem Lido-Deck 9 (wetterabhängig). Kosten Sie gegrilltes Fischfilet mit Shrimpsauce
13.00 - 14.30	Mittagessen	im Restaurant Berlin / Deck 6, freie Platzwahl
15.30 - 16.30	Tee- u. Kaffeestunde	im Lido-Restaurant & Lido Terrasse / Deck 9
18.00 - 21.00	Abendessen	im Lido-Restaurant / Deck 9, freie Platzwahl
18.00	Abendessen	im Restaurant Berlin / Deck 6, frühe Tischzeit
19.00	Spezialitäten Menü	im Restaurant Vier Jahreszeiten / Deck 7
20.15	Abendessen	im Restaurant Berlin / Deck 6, späte Tischzeit
	Late-Night-Snack	Verschiedene Snacks in der Bordküche

BARZEITEN

Bar „Zum alten Fritz“	ab 09.00 Uhr	Deck 7
Pool Bar (wetterabhängig)	11.00 - 17.00 Uhr	Deck 9
Lido Bar (wetterabhängig)	11.00 - 15.00 Uhr	Deck 9
Salon „Lili Marleen“	16.00 - 24.00 Uhr	Deck 6
Lido Terrasse	14.00 - 24.00 Uhr	Deck 9

Ihr MS Deutschland-Team wünscht Ihnen einen erholsamen Tag auf See!