

Mein Schiff.

Tagesprogramm

Sa., 4. September 2021
Ålesund, Norwegen



Entlang des verzweigten Fjords erstrecken sich die prächtigen, teilweise farbenfroh verzierten Jugendstilbauten von Ålesund. Entdecken Sie das malerische Städtchen und seine maritimen Traditionen bei einem Bummel zu Fuß oder vom Boot aus. Wenn Sie den Überblick behalten möchten, erklimmen Sie auf zauberhaften schmalen Pfaden den Berg Sukkertoppen auf der Insel Hessa. Von hier haben Sie einen einmaligen Blick über den Fjord, die Stadt und die Sunnmørsalpen. Das ist Natur pur.



Ankunft: 08:00 Uhr

Ausgang: Deck 2, Treppenhaus B

Alle Mann an Bord: 21:30 Uhr

Liegezeit bis: 22:00 Uhr

Sonnenaufgang: ca. 06:31 Uhr

Sonnenuntergang: ca. 20:35 Uhr

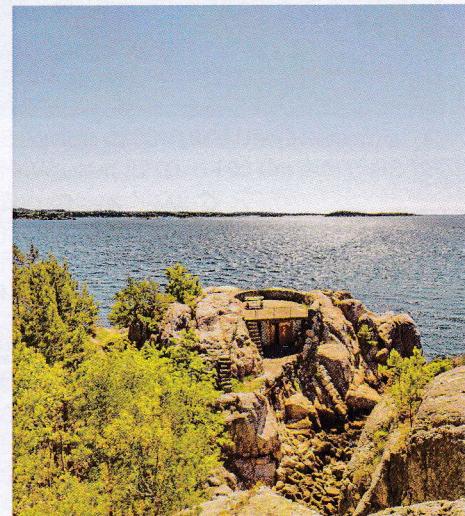
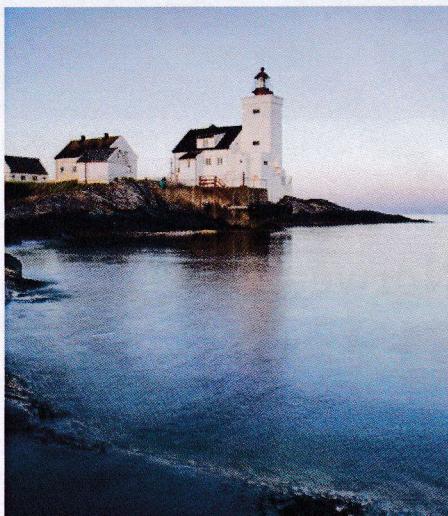
Wetter: Der heutige Tag beginnt mit vereinzelten Schauern, ab dem Mittag lockert sich die Wolkendecke auf bei Temperaturen von bis zu 12 °C.

SPASS IM URLAUB

Kreativität auf hoher See

Reisen erfüllt mit Impressionen und Inspiration – beides gilt es festzuhalten. Im Atelier auf Deck 4 können Sie zu Pinsel und Farbe greifen und viel Spaß dabei haben, Ihre schönsten Momente und Erinnerungen auf Leinwand zu verewigen. Die Kreativkünstlerin unterstützt Sie dabei und weist Sie in die Geheimnisse eines guten Bildes ein. Gönnen Sie sich dieses ganz besondere Urlauberlebnis, das nicht nur bleibende Erinnerungen schafft, sondern Ihnen auch neue Fertigkeiten und Fähigkeiten vermittelt. Neben den Malkursen finden im Atelier auch verschiedene Kreativ-Workshops statt.





Ihr Landgang in Ålesund

Bitte beachten Sie, dass für Ihren heutigen Landgang in Ålesund neben Ihrer Bordkarte auch Ihr elektronischer EU-QR-Code als COVID-19 Impfnachweis sowie ein vom Staat ausgestelltes Ausweisdokument mitgeführt werden muss. Beim Verlassen des Schiffes können diese Dokumente stichprobenartig durch die örtlichen Behörden kontrolliert werden.

Ab sofort buchbar – Karibische Inseln ab/bis Bremerhaven im Winter 2021/22

Sichern Sie sich ab sofort Ihre Wunschkabine auf den Kreuzfahrten „Karibische Inseln ab/bis Bremerhaven“ und das mit 3 % Bordbucher-Ermäßigung. Genießen Sie die Langzeiterholung an Bord der *Mein Schiff 1*. Vorgabe für diese Reise ist, dass alle erwachsenen Personen an Bord über einen vollständigen Impfschutz verfügen. Für weitere Informationen, unverbindliche Angebote sowie die Buchung Ihrer persönlichen Wohlfühlreise, stehen Ihnen unsere Reisemanager im Büro der Bordreiseleitung auf Deck 5 gerne zur Verfügung.



Bekleidungsempfehlung

Auf der *Mein Schiff®* Flotte pflegen wir keinen formellen Dresscode. Mit einem klassisch-sportlichen Kleidungsstil liegen Sie immer richtig. Von einem Besuch der Restaurants in Badebekleidung bitten wir abzusehen.



Sauna

Unsere Saunen auf Deck 12 sind von 09:00 bis 21:00 Uhr ohne Einschränkung geöffnet. Keine Anmeldung erforderlich. Kommen Sie einfach vorbei und genießen Sie bei uns die ganz große Freiheit.



Laufstrecke

Auf Deck 14 steht allen Lauf- und Walking-Begeisterten unser Joggingbereich (Laufstrecke: 440m) zur Verfügung. Dort können Sie von 07:00–09:00 und 19:00–21:00 Uhr nach Herzenslust Ihre Runden drehen. Wir bitten alle anderen Passagiere in diesem Zeitraum um Rücksichtnahme.

PROGRAMM-ÜBERSICHT

Mein Vormittag

08:00 Uhr **FITNESS: Fit bleiben**
Arena, Deck 14

09:00 Uhr **FITNESS: Workshop „Faszinierende Faszien“**
Sport & Gesundheit, Deck 15 (Wohlfühldauer & Preis: 60 Min. für 15 €)
Erlernen Sie in diesem 60-minütigen Workshop alles rund um die wichtige Bedeutung der Faszien in unserem Körper.

PROGRAMM-ÜBERSICHT

11:00 Uhr	GENUSS: Strudel-Workshop Manufaktur – Kreativ-Küche, Deck 5 (25 € pro Person)
	Lassen Sie sich von unserem Patissier zeigen, wie man einen original österreichischen Strudel herstellt.
11:00 Uhr	UNTERHALTUNG: DJ Lounge mit Oli Außenalster Bar & Grill, Deck 14 (wetterabhängig)
11:30 Uhr	UNTERHALTUNG: Shuffleboard Promenadendeck, Deck 5 (vordere Backbordseite, wetterabhängig, ab 18 J.)

Mein Nachmittag

13:00 Uhr	KREATIVITÄT: Malkurs für Erwachsene Atelier, Deck 4 (39 € pro Person)
13:00 Uhr	GENUSS: Pesto herstellen Manufaktur – Kreativ-Küche, Deck 5 (20 € pro Person)
	Erfahren Sie, wie schnell und einfach Pesto hergestellt werden kann und genießen Sie Ihre Pasta zukünftig mit selbst gemachten Variationen.
14:00 Uhr	FITNESS: H.I.T. High Intensity Training Arena, Deck 14
	Kurze hochintensive Belastungsphasen wechseln sich mit Erholungsphasen ab und kurbeln somit die Fettverbrennung optimal an.
16:00 Uhr	KREATIVITÄT: Mein Siebdruck – individuelle Urlaubserinnerung Atelier, Deck 4 (15 € pro Person)
16:30 Uhr	UNTERHALTUNG: Shuffleboard Promenadendeck, Deck 5 (vordere Backbordseite, wetterabhängig, ab 18 J.)
17:00 Uhr	UNTERHALTUNG: Abendschau Live mit Ihrem Kreuzfahrtdirektor Schaubühne, Deck 4 Pooldeck, Deck 12 Kabinen-TV Kanal 10

Mein Abend

18:00 Uhr	FITNESS: Tiefenentspannung Sport & Gesundheit, Deck 15
19:00 Uhr	UNTERHALTUNG: DJ Lounge mit Oli Außenalster Bar & Grill, Deck 14 (wetterabhängig)
19:00 Uhr	UNTERHALTUNG: Skyline Shooting mit CruiseVision Treffpunkt: Laufstrecke, Deck 15 (wetterabhängig)
19:30 Uhr	KREATIVITÄT: Design Your Style für Teens Atelier, Deck 4 (12–17 Jahre, ab 9 € pro Person)
20:15 Uhr	UNTERHALTUNG: Philipp Maier „Zauberhafte Klassiker“ Schaubühne, Deck 4 (keine freie Sitzplatzwahl) Kabinen-TV Kanal 9
21:00 Uhr	GENUSS: Wein- und Schokoladen-Verkostung Manufaktur – Kreativ-Küche, Deck 5 (40 € pro Person)
	Erleben Sie klassische Kombinationen sowie eindrucksvolle Gegensätze und lassen Sie sich von diesen besonderen Geschmackskompositionen überraschen.
21:15 Uhr	UNTERHALTUNG: Live-Musik mit der Showband „Constellation“ Schau Bar, Deck 5
21:30 Uhr	UNTERHALTUNG: Annette Kruhl „Hilfe, ich bin glücklich!“ Theater, Deck 4 (keine freie Sitzplatzwahl) Kabinen-TV Kanal 8
22:00 Uhr	UNTERHALTUNG: Casino Merkur Mare – Black Jack in der TUI Bar TUI Bar, Deck 4 (ab 18 Jahren)
22:30 Uhr	UNTERHALTUNG: Armin Sengbusch „Geschichten am Rand der Detonation“ Schaubühne, Deck 4 (keine freie Sitzplatzwahl) Kabinen-TV Kanal 9
	Armin Sengbusch liest authentische Dialoge aus der Hölle des Alltags – über Falschparker, quengelnde Nachbarn, rechtsradikale Großmütter, rebellierende Einkaufswagenfahrer und auch über Menschen.

APP ahoi!

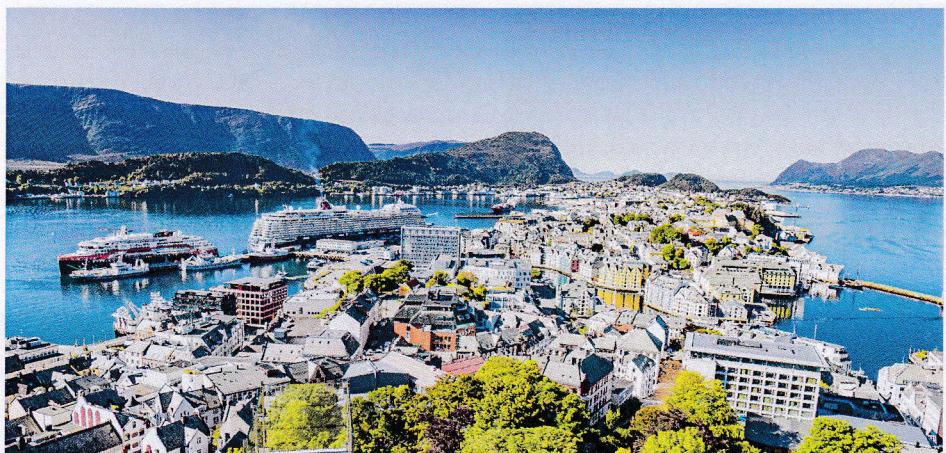
Mein Schiff® App



Alle mit dem Handy-Symbol gekennzeichneten Programm-punkte benötigen eine vorherige Anmeldung über die kostenlose **Mein Schiff® App** oder über das **Meine Reise Bordportal** unter meinreise.meinschiff.de

Die Veranstaltung ist im Meine Reise Bordportal ausgebucht? Fragen Sie gerne nach noch verfügbaren Plätzen an der Rezeption auf Deck 3.

ZEIT FÜR BORDLEBEN



Fotogalerie: Fotos an Land

Ihre persönlichen Urlaubserinnerungen an Land. Wir sind heute für Sie unterwegs – das Fototeam von CruiseVision erwartet Sie heute ab 09:00 Uhr auf dem Hausberg Aksla mit dem besten Ausblick auf die Altstadt von Ålesund für ein professionelles Urlaubsbild.



Höchst motiviert auf hoher See – Vielzahl an Fitness-Möglichkeiten ✓

Wenn Sport Spaß macht, geht's wie von selbst, oder? Zum Beispiel, wenn Sie im herrlichen Pool Ihre Bahnen ziehen oder sich beim Ganzkörpertraining in der großen Arena auspowern. Und spätestens an unseren hochmodernen Fitnessgeräten kommt der Spaß wie von alleine. Oder trainieren Sie lieber unter Anleitung? Dann besuchen Sie einen unserer kostenfreien Sportkurse.



Friseur: Awapuhi Wild Ginger – Keratinaufbau

Umwelteinflüsse und Sonneneinstrahlung lassen auch schöne Haare irgendwann müde werden. Buchen Sie noch heute eine Keratin-Haaraufbau-Behandlung im Hair Spa on Sea Friseursalon auf Deck 4. Awapuhi Wild Ginger mit dem unverwechselbaren Wirkstoffkomplex KeraTriplex sorgt für einen revolutionären Haaraufbau. 80 % weniger Haarbruch, 35 % mehr Glanz und das Verblassen der Haarfärbung wird um 67 % reduziert. Das Team von Hair Spa on Sea berät Sie gerne persönlich.



Ruhepol – Bar & Lounge ✓

Genießen Sie die Vielfalt inklusiver Markengetränke in ruhiger Lage jeden Tag von 10:00 Uhr bis 00:00 Uhr in unserem Ruhepol – Bar & Lounge auf Deck 12, erreichbar über das Treppenhaus A.

GENUSS-TIPP

Verkostungen & Workshops

Edle Weine und Brände probieren, den Gaumen schulen und das Wissen erweitern. Das alles bieten wir Ihnen in unseren interessanten Spezialitäten-Workshops und Verkostungen: Von Wein über Whisky, Gin und Kaffee bis zum Cocktail-Workshop und vielem mehr. Für alle Workshops und Verkostungen können Sie sich sowohl an der Rezeption auf Deck 3 als auch im Meine Reise Bordportal informieren und anmelden. Bitte beachten Sie, dass in diesem Programm Punkt keine zusätzlichen Speisen und Getränke inkludiert sind.



LAND IN SICHT

Vorfreude auf Geiranger

Eindrucksvolle Fahrt durch die norwegische Landschaft im Landesinneren: Sie fahren zunächst zur Flydalschlucht und zum Berg Dalsnibba hinauf, von wo aus Sie die Aussicht auf den Geirangerfjord genießen. Durch eine faszinierende Gebirgslandschaft mit zahlreichen kleinen Seen reisen Sie weiter und stärken sich unterwegs bei einer Kaffeepause. Ihre durch Fotostopps bereicherte Weiterfahrt, vorbei am schönen Strynsee und dem Hornindalsee, führt zum Aussichtspunkt Ljøen, wo sich noch einmal das Fjordpanorama vor Ihnen ausbreitet. Nach der Fahrt durch ein weites Gebirgstal erreichen Sie Hellesylt, wo die *Mein Schiff 1* auf ihrem Rückweg aus Geiranger anhält, um Sie an Bord zu nehmen. (NOGNR107G – Überlandfahrt nach Hellesylt)



Landausflüge werden von TUI Cruises zum Teil vermittelt und zum Teil selbst veranstaltet (insbesondere Bikeausflüge). Die Verantwortung, Durchführung und Haftung für vermittelte Ausflüge liegen allein beim jeweiligen örtlichen Veranstalter.

Bitte beachten Sie die Rücktrittsfrist für Molde heute um 19:00 Uhr. Nach Ablauf der Rücktrittsfrist ist keine kostenfreie Stornierung mehr möglich, während verfügbare Plätze bis kurz vor Abfahrt gebucht werden können.

von Kopf bis Fuß – SPA & SPORT

Rückenmassage und heiße Rolle

Muskelverspannungen werden zunächst mit einer heißen, feuchten Rolle gelockert. Anschließend folgt eine kräftige Rückenmassage, welche die Verspannungen im Rücken vollständig löst. Wohlfühldauer & Preis: 30 Minuten heute für 35 € statt 50 €



Stoffwechselanalyse für Ihr individuelles Figurprogramm

Verbrennen Sie Kohlenhydrate oder Fett? Lassen Sie Ihren Stoffwechsel analysieren. Nur anhand dessen können richtige Empfehlungen für Ihr individuelles Ernährungs- und Sportverhalten gegeben werden. Etwa 4 Stunden vor der Messung sollten Sie sich nicht körperlich belasten, kein Koffein oder Essen zu sich nehmen und am Abend zuvor bitte keinen Alkohol trinken. Wohlfühldauer & Preis: 40 Minuten für 79 €



licht aus – spot an

Philipp Maier „Zauberhafte Klassiker“

Für seine Show „Zauberhafte Klassiker“ kramt Philipp Maier tief in seiner Trickkiste. Bei seiner Suche stößt er jedoch nicht auf verstaubte Zaubertricks, sondern auf wahre Schätze der Zauberkunst. In dieser Show heute um 20:15 Uhr in der Schaubühne auf Deck 4, genießen Sie wunderbare Klassiker der Zauberei, modern interpretiert und mit charmantem Wortwitz präsentiert.



Annette Kruhl „Hilfe, ich bin glücklich!“

Annette Kruhl präsentiert heute um 21:30 Uhr im Theater auf Deck 4 Höhepunkte aus ihrem Repertoire! Sie berichtet über ihre Vorliebe für bayrische Männer, ihre Definition von Glück und warum die Hamburger keine Beziehungsprobleme haben. Scharfsinnige Texte, mitreißende Songs und Kruhls entwaffnende Selbstironie garantieren kabarettistisches Entertainment par excellence.



ÖFFNUNGSZEITEN

Bars & Lounges

Saftwerft, Deck 3

08:00–17:00 Uhr

LUMAS Bar, Deck 4

18:00–00:00 Uhr

TUI Bar, Deck 4

09:00–01:00 Uhr

Ebbe & Flut – Bier Bar, Deck 5

18:00–00:00 Uhr

Casino & Lounge, Deck 5

Bar-Service: 18:00–01:00 Uhr

Automaten: ab 22:00 Uhr

Schau Bar, Deck 5

18:00–00:30 Uhr

Diamant Bar, Deck 5

durchgehend geöffnet

Ruhepol – Bar & Lounge, Deck 12

10:00–00:00 Uhr

Eis Bar, Deck 12

12:00–18:00 Uhr (wetterabhängig)

Unverzicht Bar, Deck 12

10:00–00:00 Uhr (wetterabhängig)

Überschau Bar, Deck 14

10:00–00:00 Uhr (wetterabhängig)

Außenalster – Bar & Grill, Deck 14

Bar: 10:00–00:00 Uhr (wetterabhängig)

Grill: 12:00–21:00 Uhr (wetterabhängig)

Hoheluft Bar, Deck 15

14:00–00:00 Uhr

Diamant Service, durchgehend geöffnet

Exklusiver Getränke- & Snackservice: Tel. 53007

Sonstige Öffnungszeiten

LUMAS Galerie, Deck 4

Geschlossen

Neuer Wall – Einkaufspassagen, Deck 4 & 5

Geschlossen

Spielplatz – Videogames, Deck 4

16:30–23:00 Uhr

Landausflüge, Deck 4

10:00–11:00, 18:00–20:00 Uhr

Aktiv-Ausflüge, Deck 4

18:00–20:00 Uhr

Fotogalerie, Deck 5

19:30–21:00 Uhr

Bordreiseleitung, Deck 5

07:30–08:30, 10:00–12:00, 17:00–19:00 Uhr

Restaurants

Atlantik – Klassik, Deck 3

Abendessen: 18:00–21:30 Uhr

Atlantik – Mediterran, Deck 4

Frühstück: 07:30–10:00 Uhr (à la carte)

Mittagessen: 12:00–14:00 Uhr

Abendessen: 18:00–21:30 Uhr

Esszimmer – Lieblingsgerichte, Deck 4

Frühstück: 07:30–11:00 Uhr (à la carte)

Kaffee & Kuchen: 15:30–16:30 Uhr

Abendessen: 18:00–22:00 Uhr

Tag & Nacht – Bistro, Deck 5

05:00–02:00 Uhr

GanzSchönGesund – Bistro, Deck 5

Mittagessen: 11:30–15:00 Uhr

Surf & Turf – Steakhouse, Deck 5

Abendessen: 18:00–22:00 Uhr

Cucimare – Ristorante in der Manufaktur, Deck 5

Mittagessen: 12:00–14:00 Uhr

Abendessen: 18:00–22:00 Uhr

Bosphorus – Snackbar, Deck 12

12:00–18:00 Uhr

Backstube, Deck 12

Frühstück: 06:30–11:00 Uhr

Mittagessen: 12:00–14:00 Uhr

Kaffee & Kuchen: 15:30–16:30 Uhr

Abendessen: 18:00–21:00 Uhr

Anckelmannsplatz – Buffet-Restaurant, Deck 12

Frühstück: 07:00–11:00 Uhr

Mittagessen: 12:00–14:00 Uhr

Kaffee & Kuchen: 15:30–16:30 Uhr

Abendessen: 18:00–21:00 Uhr

Fischmarkt – Restaurant, Deck 12

Mittagessen: 12:00–14:00 Uhr

Abendessen: 18:00–21:00 Uhr

SPA & Sport

SPA & Meer Rezeption, Deck 12

08:00–21:00 Uhr (Tel.: 75000)

Sauna, Deck 12

09:00–21:00

Anwendungen, Deck 12

08:00–21:00 Uhr

Laufstrecke, Deck 14

07:00–09:00 Uhr, 19:00–21:00 Uhr

Sport & Gesundheit, Deck 15

06:00–20:00 Uhr (Tel.: 75001)

Friseur, Deck 4

08:00–21:00 Uhr (Tel.: 48500)

Barber Shop, Deck 4

09:00–21:00 Uhr (Tel.: 48500)

Notfalltelefon der Mein Schiff 1

+49 40 69 919001 (Rund um die Uhr)

Rezeption: Deck 3

Telefon: 55555 (Rund um die Uhr)

Terminvereinbarung Bordhospital:

Deck 2, Treppenhaus A

Telefon: 73000

(09:00–11:00 Uhr & 18:00–20:00 Uhr)

Das Betreten des Hospitals ist derzeit ohne

Termin leider nicht möglich.

Notruf: 99999 Bitte nur im Notfall,

wie z. B. Feuergefahr, anrufen.

Meine Reise Bordportal unter:

meinereise.meinschiff.de

TUI Cruises an Bord kostenfrei unter:

www.tuicruises.com