

AIDA Heute Tagesprogramm



1. Seetag

Auf dem Weg nach Tampa, USA
AIDAvita – 13. Dezember 2016

Wettervorschau: bewölkt, 26 °C
Sonnenaufgang: 07:02 Uhr
Sonnenuntergang: 17:45 Uhr
Aktuelle Etappe: 491 Seemeilen (909 Kilometer) bis Tampa, USA

Internetzugang,
kostenfreie Infos
und mehr im
MyAIDA Bordportal



Rätsel des Tages

Was ist das?

Es hat zwei Flügel und kann nicht fliegen,
das Laufen scheint ihr mehr zu liegen.

Auflösung Rätsel 2. Tag Miami:

Der Wächter hat während seiner Arbeitszeit geschlafen, statt
den Sultan zu bewachen.

Dezembertürchen



Weihnachten ist alles
andere als vegetarisch:
Es werden ca. 5 Mio.
Gänse an Weihnachten
gegessen.

Endlich Urlaub

Sie sind in Ihrem Urlaub angekommen,
haben die Anreise gemeistert oder sind
bereits eine Reise bei uns an Bord, haben
Miami erkundet und können sich heute
richtig entspannen. Genießen Sie den heu-
tigen Tag auf See und lassen Sie die Seele
baumeln.



Ausgabe 3



Urlaub ist ein wichtiger Bestandteil für die Gesundheit.

Man kommt zur Ruhe, kann sich entspannen und mehr auf seinen Körper hören. Darauf gehen unsere Kollegen vom Body & Soul Sport Bereich heute bei dem Stoffwechselfvortrag im Theater genauer ein. Gerne möchten wir Ihnen schon einmal einen kleinen Vorgeschmack geben.

Um gesund zu leben sollte man folgende Dinge beherzigen:

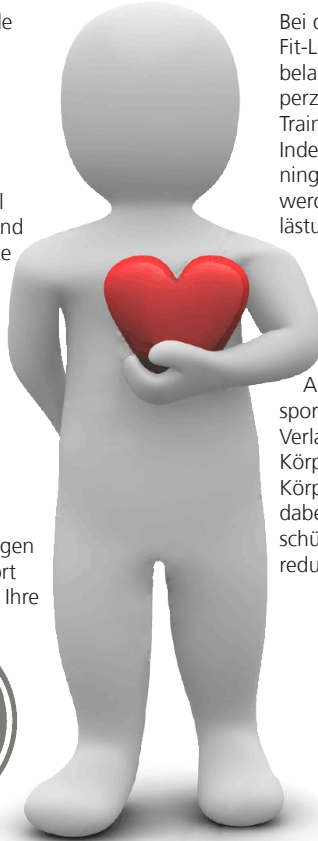
1. Bewegung
2. Ernährung
3. Regeneration

Hier an Bord können Sie im Body & Soul Sport Bereich Ihren derzeitigen Ist-Zustand bezogen auf die oben genannten Punkte ermitteln und zusammen mit unseren Fitnesstrainern diesen verbessern.

Bei der Messung werden folgende Punkte analysiert:

1. Herz-Stress-Check
2. Körperstrukturanalyse
3. Lebensstil

Sprechen Sie unsere kompetenten Kollegen und Fitnesstrainer vom Body & Soul Sport Bereich auf Deck 9 an. Sie beantworten Ihre Fragen sehr gerne.



Bei dem **Herz-Stress-Check**, oder auch Fit-Level genannt, wird gemessen, wie belastbar Ihr Herz ist. Dies hängt von Körperzusammensetzung, Alter, Geschlecht, Trainingshäufigkeit und dem Cardio Stress Index ab. Das Fit-Level kann durch Trainingsumfang und -häufigkeit verbessert werden. Hierbei ist wichtig, eine Überbelastung zu vermeiden.

Bei der **Körperstrukturanalyse** wird die fettfreie Masse und die Fettmasse ermittelt. Ihre Körperzusammensetzung kann eine direkte Auswirkung auf Ihre Gesundheit, Ihre sportliche Leistung und den erfolgreichen Verlauf einer Gewichtsreduktion haben. Körperfett dient als Energiespeicher im Körper. Ein Minimum an Körperfett dient dabei als Schutz der inneren Organe, überschüssiges Fettgewebe sollte auf Dauer reduziert werden.

AIDAvita Marktplatz

2 Fotos kaufen,
1 festgelegtes
Destinations-
panorama
gratis

Fotoshop

10 % auf die
* **GAASTRA**
Kollektion



Paket
Gesundheit
(3 Termine)
99 €

ROSSINI
RESTAURANT



AIDA Bar
16:30 Uhr

Lektor Boris Henn



Willkommen im Sunshine State: Welcome to Tampa

Die drittgrößte Stadt Floridas war auch einmal die Hauptstadt der Zigarren. Nirgendwo auf der Welt wurden mehr Zigarren produziert, als in Tampa. Von der Hafenstadt im Norden der Golfküste Floridas lassen sich viele spannende Ziele im Sunshine State entdecken. AIDA-Lektor Boris Henn hat einige Zeit in Florida gelebt. Entdecken Sie mit ihm den Bundesstaat zwischen Golf und Atlantik, und Floridas Geschichte, die viele Überraschungen bereit hält.

Auf einen Blick

Cocktail des Tages

Moonshine & Sunny Day

Vormittag

Küchenführung, Rossini (8) 🍴 ⊕	09:00
Internetinformation, seitlicher Rezeptionsbereich (6)	10:00
Shuffleboard mit Marie, Außenbereich Deck 6	10:00–11:00
Ausflugspräsentation: New Orleans, Theater (8–9)	10:00
Schnuppertauchen, Pooldeck (10)	10:00
Ocean-Porträt, Fotoshop (8)	10:30
Boccia mit Nina, Foyer (8)	10:30
Workshop: Make-Up, Body&Soul Spa (9) 🍴 ⊕	10:30–12:00
Porträt am Bug, Fotoshop (8)	11:00
★ Lektor Boris Henn: Willkommen im Sunshine State: Welcome to Tampa, Theater (8–9)	11:00
Tanzkurs: Discofox für Einsteiger mit Martin, AIDA Bar (8)	11:00–11:45
Dart mit Theresa, Pooldeck (10)	11:00–12:00
St. Barth Infopoint, Pooldeck (10)	11:00–12:30
Bowle Variation, Pooldeck (10) ⊕	11:30–12:30
★ AIDA Poolgarten, Pooldeck (10)	11:30–12:30
★ Poolbrunch: Pulled Pork Burger, Pooldeck (10) 🍴	11:30–12:30
★ Stoffwechselfvortrag, Theater (8–9)	12:00–12:30

Nachmittag

Fruitcarving, Rossini (8) 🍴 ⊕	15:00
Indoor Cycling für Einsteiger, Body&Soul Sport (9) 🍴 ⊕ (ab 16 Jahren)	15:00–16:00
Tea Time mit Pianist Rajko, Calypso Restaurant (9)	15:00–16:00

Poolaktion: Let's Schätz mit den Gastgebern, Pooldeck (10)	15:00
Aktion: Eiskaffee & Eisschokolade, Pooldeck (10) ⊕	15:00–16:00
Reisepräsentation: AIDA Selection, Theater (8–9)	15:30
Tanzkurs: Discofox mit Martin, Anytime Bar (10)	16:00–16:45
Dart mit Theresa, Pooldeck (10)	16:00–17:00
Präsentation der Kunstexponate, AIDA Bar (8)	16:00–16:30
★ Kunstauktion, AIDA Bar (8)	16:30–17:30
★ Fröbelsterne basteln mit Isabelle, Konferenzraum (8)	16:30–18:00
Porträt am Bug, Fotoshop (8)	16:30
Shuffleboard mit Marie, Außenbereich Deck 6	17:00–18:00
Cocktailworkshop: AIDA Kreationen, Nightfly Bar (9) 🍴 ⊕	17:00
Tanzkurs: El Tiburón mit Martin, Anytime Bar (10)	17:00–17:30
Workshop: Hochsteckfrisuren, Body & Soul (9) 🍴 ⊕	17:30–18:30
Abend	
Volleyball mit Nina, Pooldeck (10)	18:15–19:15
Kennenlernetreff mit den Gastgebern, AIDA Bar (8)	18:30
Happy Hour, AIDA Bar (8) ⊕ (nur Cocktails und Longdrinks, ausgenommen Champagner Cocktail und Tagescocktail)	19:00–20:00
Das schönste Lächeln, Fotoshop (8)	19:30–21:30
Verkauf der Bingoscheine, Anytime Bar (10) 🍴 ⊕	19:30–19:45
★ AIDA Aktiv Bingo mit Martin & Theresa, Anytime Bar (10) 🍴 ⊕	19:45–20:45
Bar to Bar Boccia mit Nina, AIDA Bar (8)	21:00
★ Kapitäns- und Offiziersvorstellung, Theater (8–9) 🍴	21:00
★ Show: AIDA Stars, Theater (8–9) 🍴	im Anschluss
★ Fotoshooting mit den AIDA Stars, Foyer (8)	im Anschluss
Fox the Discofox mit der Band Party of Six, AIDA Bar (8)	ab 21:00
Beach Party mit DJ Torsten, Anytime Bar (10)	ab 21:00
Unforgettable Moments mit Pianist Rajko, Pooldeck (10)	ab 22:00
Twenstreff mit den Gastgebern, Anytime Bar (10)	ab 22:00

Alle Veranstaltungen im Freien finden wetterabhängig statt. Das Angebot Ihrer Gastgeber richtet sich an Erwachsene.

Öffnungszeiten

Kaffee für Frühaufsteher

Anytime Bar (10) 06:00–07:00

Frühstück

Markt Restaurant (8) 07:00–10:00

Calypso Restaurant (9) 08:00–11:00

Mittagessen

Markt Restaurant (8) 12:30–14:00

Calypso Restaurant (9) 12:30–14:00

Pizzastation im Calypso Restaurant (9) 12:30–17:00

Poolgrill, Pooldeck (10) 13:30–17:00

Kaffee, Kuchen und Snacks

Calypso Restaurant (9) 15:00–16:00

Abendessen

Markt Restaurant (8), 18:00–19:30

Themenabend: Bella Italia 20:00–21:30

Calypso Restaurant (9) 18:30–21:00

Themenabend: Pasta Festival

Pizzastation im Calypso Restaurant (9) 18:30–24:00

Die Restaurantzeiten können sich aufgrund variierender Ausflugs- und Liegezeiten täglich ändern. Wir bitten Sie, kein Geschirr, Speisen oder Getränke aus den Restaurants mitzunehmen. Achten Sie bitte auf angemessene Kleidung. Herren werden ersucht, abends lange Hosen zu tragen. Alle Restaurants an Bord sind Nichtraucherzonen, inklusive der Außenbereiche.

A-la-carte-Restaurants *

Gourmet Restaurant Rossini (8)* 07:30–10:00

Gourmet-Restaurant Rossini (8) ab 18:30

Reservierung im Rossini ab 18:00

Reservierungen sind auch an der Rezeption möglich.

Kulinarisches Thema am Abend:

4 Gang Steakmenü

* Gegen Aufpreis

Bars

AIDA Bar (8) ab 09:00

Nightfly Bar (9) ab 20:00

Anytime Bar (10) ab 09:00

Ocean Bar (7) * ab 14:00

Pool Bar (10) * ab 10:00

* Geöffnet je nach Wetterlage

Kinder und Jugendliche unter 21 Jahren dürfen keine alkoholhaltigen Getränke erhalten oder zu sich nehmen. Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass wir im Zweifel zum Altersnachweis nach der Bordkarte fragen.

Im Notfall

Notruf, Tel. 9000 rund um die Uhr

Medizinischer Notfall, Tel. 3000 rund um die Uhr

Hospital (3) 08:00–10:00, 16:30–19:30

Service

Rezeption (6), Tel. 5000 rund um die Uhr

Reiseservice, Rezeption (6) 10:00–12:00

18:00–19:00

Poolhandtuch-Station, Poolshop (10) 09:00–12:00

15:00–18:00

Hemingway Lounge (10) rund um die Uhr

Kids & Teens

Piratenzimmer, Kids Club (6) 08:00–21:00

Programmzeiten im Kids Club (6) 10:00–12:30

Kids- & Elterninformation, Kids Club (6) 10:00

Shops und Reiseberater

AIDA Shop (8) 10:00–22:00

Fotoshop (8) 09:30–12:00

16:00–22:00

Fotoautomat (8) rund um die Uhr

Kunstgalerie (8) 10:00–12:00

19:00–22:00

Reiseberater 09:00–19:00

zwischen AIDA Bar und AIDA Shop (8)

Body & Soul

Trainingsbetreuung (9), Tel. 8902 08:00–20:00

Friseur und Kosmetik (9), Tel. 8905 08:00–20:00

Massage (11), Tel. 1123 08:00–20:00

Sauna (11) 08:00–20:00

Aufgüsse: 4 nach 4, 5 nach 5 und 6 nach 6

Ausflüge und Sporttouren

Ausflug Counter 09:00–20:00

neben der Rezeption (6)

Ausflug Counter 09:00–12:00

zwischen AIDA Bar und AIDA Shop (8) 16:00–20:00

Biking & Golf Counter (9) 09:00–12:00

15:00–19:00