



Viel Spaß mit dem Foto-Album:

Bergen

Für Sie geöffnet

AIDA Body & Soul Body & Soul Sport Trainingsbetreuung Deck 9, Telefon 8902	08.00-11.00 16.00-20.00
Friseur Deck 9, Telefon 8905	08.00-20.00
Body & Soul Spa Deck 11, Telefon 1123	08.00-20.00
Sauna Deck 11 Aufgüsse: 5 nach 5 & 6 nach 6	08.00-20.00
Bibliothek Deck 10, Hemingway Lounge	24 Stunden
Tours & Activities Landausflüge buchen Deck 8	19.00-20.00 Trio-Schalter
Biking Station Deck 9	19.00-20.00
Golf Station Deck 9	19.00-20.00
Fotoshop Deck 8	17.00-23.00
Internet Corner Deck 6	24 Stunden
Kids Club Deck 6	10.00-12.00 15.00-18.00 19.00-20.30
Pool Shop Deck 10 u.a. Poolhandtuch-Wechsel 1:1 (alt gegen neu)	10.00-11.00 (wetterbedingt) 17.00-18.00 (wetterbedingt)
AIDAShop Deck 8	18.00-23.00
Reise Service Deck 6, links neben der Rezeption	18.30-20.00
mytour by Lufthansa City Center Deck 6, links neben der Rezeption	18.30-20.00

Nummern für alle Fälle

Rezeption Deck 6 Telefon 9000	24 Stunden erreichbar
Hospital Deck 3 Telefon 8300 oder 9000	08.00-10.00 16.30-19.30
Brücke Bitte nur im Notfall, wie z.B. Feuergefahr anrufen! Telefon 1000	



HEUTE

Donnerstag, 30. August 2007

Bergen, Norwegen

Liegezeit: 09.00 bis 18.00
Alle Mann an Bord: 17.30

Das südnorwegische Städtchen Bergen ist ein echter Geheimtipp. Bis 1908 war diese wunderschöne Stadt nur sehr schwer über den Landweg erreichbar. Eine dichte Bergkette versperrte die Zufahrt. So sprengte man unzählige Tunnel, um die Stadt, die Jahrhunderte lang nur zum Meer gewandt war, an die Infrastruktur anzuschließen. Umgeben von bewaldeten Hügeln erinnert Bergen ein wenig an ein romantisches Amphitheater mit dem Meer als Bühne. Bergen ist die zweitgrößte Stadt Norwegens und besitzt den wichtigsten Hafen der Westküste. Wie in vielen nordischen Städten gab es auch in Bergen verheerende Brände. Besonders in den Jahren 1702 und 1916 fielen mehrere Holzhäuser den Flammen zum Opfer. Dennoch gibt es in Bergen viele Sehenswürdigkeiten, zum Beispiel den Fischmarkt, die Marienkirche oder die alte Gildenhalle. Spätestens am Ende des Tages ist klar: Bergen ist einen Besuch wert!



Tagesschau

Wettervorschau: 07 bis 12 Grad Celsius, regnerisch
Quelle: www.wetter.de
Sonnenaufgang: 06.31
Sonnenuntergang: 20.51

Liebe Gäste...

Am Ziel Ihrer Urlaubsträume ist nun alles möglich: Erholung, Entdeckungstouren oder Fun-Aktivitäten. Ob Sie historische Schätze entdecken, neue Landschaften erforschen, oder Action und Spaß haben wollen - Sie entscheiden, wo es lang geht. An Bord sind die Scouts Ihre Ansprechpartner in allen Fragen rund um Landgänge und Ausflüge.



Unvergessliche Erlebnisse wünscht Ihnen das „Tours & Activities Team“. Viel Spaß!

Susanne Dulle
Shore Operations
Manager

Gute Unterhaltung

Lassen Sie die Spiele beginnen: Sport und Spaß

Um 16.00 startet Sandra in den sportlichen Nachmittag und lädt Sie zu einer Partie Shuffleboard auf dem Pooldeck ein. Ob Tischtennis oder Dart, schauen Sie vorbei bei Heidi ab 16.30 auf dem Pooldeck.

Mit einem Lächeln gewinnen: AIDA Aktiv Bingo

Heute Abend lädt Sie Jessie vom Club Team um 19.30 in die Anytime Bar auf Deck 10 zur nächsten Bingorunde ein. Mit **3,00 Euro pro Schein** sind Sie dabei. **Der Verkauf findet ab 19.30 statt und wir werden um 19.45 starten.** Nur Barzahlung ist möglich und das Mindestalter beträgt 18 Jahre. Viel Glück!

10 Points für Sie: AIDA Grand Prix 2007



Seit 1956 ist der Grand Prix d'Eurovision die international spektakulärste Musikveranstaltung. Seit Jahrzehnten begeistert diese fulminante Show Jung & Alt. Grund genug diese Show an Bord zu holen. Erleben Sie live wie heute um 21.00 im Theater von AIDAvita zahl-

reiche Interpreten aus verschiedenen Ländern gegeneinander antreten. Mit dabei sind unter anderem Deutschland, Island und Dänemark. Wenn wir Ihnen jetzt verraten, dass auch die Mongolei, Frankreich und Jamaika einen Vertreter ins Rennen schicken, wird klar, dass es sich bei uns um einen besonderen „Grand Prix“ handelt. Wer auch immer heute Abend das Rennen macht, am Ende kann jedes Lied eine Brücke sein. Und schließlich heißt es dann: AIDA Grand Prix - ten points!

Um einen reibungslosen Ablauf der Show zu gewährleisten, bitten wir Sie, rechtzeitig Ihre Plätze im Theater einzunehmen. Vielen Dank!

Abschiedskonzert: Time to say Goodbye

Zum Abschluß der Reise singt ein letztes Mal im Anschluss an die Theatershow das AIDAvita Show Ensemble zusammen mit Lord Patrick in der Nightfly Bar für Sie. Jeder Sänger verabschiedet sich mit seinem persönlichen Song, denn auch sie werden am Samstag mit Ihnen das Schiff verlassen. Doch wir sagen nicht „Adieu“, „Good bye“, „Auf Wiedersehen“, sondern „Auf AIDAsehen“.

TV Programm

Kanal	Was
1	AIDA Infotext
2	Sicherheitsvideo
3	Traumwelten
4	Movie-Channel
5	Family-Channel
6	ARD
7	ZDF
8	RTL
9	3Sat
10	N-tv
11	Kamera vom Schiffsbug
13	dpaNEWS
14	Navigators Log
15	AIDA Infotext

Ihr Tag heute

15.00 Poolradio mit DJ Stephan

Pooldeck, Deck 10

16.00 Shuffleboard mit Sandra

Treffpunkt an der Poolbar, Deck 10

16.30 Dart & Tischtennis mit Heidi

Treffpunkt an der Poolbar, Deck 10

17.00 Volleyball mit Sandra

Volleyballfeld, Deck 10

18.15 AIDA Alpenglüh'n TV live mit Jessie

TV Kanal 1, Telefon: 8841

19.00 „Enjoy the World“ mit der Bar Crew & der Band Albatross

AIDA Bar, Deck 8

19.30 AIDA Aktiv Bingo mit Jessie

Anytime Bar, Deck 10

21.00 „AIDA Grand Prix 2007“ mit dem AIDAvita Show Ensemble

Theater, Deck 8

21.30 „International“ mit der Band Albatross

AIDA Bar, Deck 8

22.00 Alpenglüh'n mit DJ Stephan & dem Club Team

Anytime Bar, Deck 10

Im Anschluss an die Theatershow:

„Time to say Goodbye“ mit dem AIDAvita Show Ensemble & Lord Patrick
Nightfly Bar, Deck 9

23.00 „Enjoy the World“ mit der Bar Crew

Ocean Bar, Deck 7

Tipps rund um AIDA

Heiße Nächte auf AIDA: Alpenglüh'n



Im Kuhstad'l auf Deck 10 wird heute Abend zünftig gefeiert. Sepp und Zenzi, unsere Hüttенwirte begrüßen Sie auf ihrer Alm und geben damit den Startschuss zu einer Mords-gaudi. Sie werden bewirtet mit allerhand Deftigem, auf das Sie schon

jetzt gespannt sein dürfen. Schmalz- und Schinkenbrote dürfen hier natürlich genau so wenig fehlen wie Brez'n und Maßkrüge voll Bier. Damit ist es aber noch nicht genug: Am Holzblock lädt der Nagelsepp zum Nageln! Wer sich im Laufe des Abends zur Musik von DJ Stephan warm getanzt hat, der kühlt sich bei einem frischen Weißbier vom Fass wieder ab. Sind Sie dabei, wenn nach dem „AIDA Grand Prix“ in der Anytime Bar die Alpenglüh'n Party startet.

Restaurants

Calypso Restaurant, Deck 9 (vor dem Eingang)
Early Bird Frühstück 06.00 - 07.00
(Kaffee / Croissants)

Markt Restaurant, Deck 8
Nichtraucherrestaurant!
Frühstück 07.00 - 09.00
Mittag 12.30 - 14.00
Abend 18.00 - 21.00
Kulinarisches Thema: **Norwegens Fischerfest**

Calypso Restaurant, Deck 9
Nichtraucherrestaurant!
Frühstück 07.00 - 10.00
kleines Frühstück 10.00 - 11.00
Mittag 12.30 - 14.00
Pizza 12.30 - 17.00 und
18.00 - 24.00
Kaffeestunde 15.30 - 16.30
Abend 18.00 - 21.00
Kulinarisches Thema: **Märkte der Antillen**

Rossini Restaurant, Deck 8
Nichtraucherrestaurant!
Reservierungen bis 17.00 an der Rezeption.
Restaurant-Einlass: 18.00 - 19.30
Champagner Empfang für alle Teilnehmer der
Tour de Gourmet: 18.30 in der AIDA Bar.

Liebe Gäste,
mit viel Sinn für das Besondere schaffen unsere Rossini
Köche aus besten Zutaten ein Menü mit raffinierten
Kreationen. Ihre Reservierungen nehmen wir bis 17.00
an der Rezeption entgegen oder begrüßen Sie gerne bis
19.30 in unserem Rossini Restaurant.

Schnuppermenü:
Falls Ihnen 6 oder 11 Gänge zuviel erscheinen sollten, haben
Sie auch täglich die Möglichkeit aus unserem Menüangebot
des Abends ein 3-Gang-Schnuppermenü zum Preis von
18,50 Euro selbst zusammen zu stellen.

Bars

AIDA Bar, Deck 8 ab 10.00
Enjoy the World 19.00 - 20.00
Nightfly Bar, Deck 9 ab 20.00
Anytime Bar, Deck 10 ab 22.00
Je nach Wetterlage:
Anytime Bar außen, Deck 10 ab 16.00
Ocean Bar, Deck 7 ab 17.00
Pool Bar, Deck 10 10.00 - 19.00

Tagescocktail mit Alkohol:
Sea Dream
Appleton white, Galliano, Ananassaft, Zitrone, Maracujasaft
Tagescocktail ohne Alkohol:
Red Sky
Ananassaft, Kirschsaff, Rose's Lime Juice

Enjoy the World
Wann immer eine Bar unter dem Motto „Enjoy the World“
steht, gibt es alle alkoholischen und alkoholfreien
Mixgetränke und Longdrinks zum reduzierten Preis.
Heute: Mit Musik von unserer Band Albatross.
AIDA Bar, Deck 8 19.00 bis 20.00
Ocean Bar, Deck 7 23.00 bis 00.00

AIDA Exklusiv

AIDA Reisevideo



Jörg und Bernd haben Sie eine Woche lang begleitet, um die schönsten Momente Ihrer Reise in Bildern festzuhalten. Der ganz individuelle Film beinhaltet: Checkin, Sailaway, Seetage, Seenotrettungsübung, stimmungsvolle Bilder vom Ein- und Auslaufen, Brückenbilder mit Kapitän Leitzsch,

AIDA Shows und Parties. Das Reisevideo ist ab morgen als DVD und VHS im AIDA Photoshop, AIDA Shop und an der Rezeption erhältlich. Wer vorab neugierig auf das Reisevideo ist, kann es sich ab 19.00 in kompletter Länge auf Kanal 15 ansehen.

Das AIDA Reisevideo

Reservieren Sie sich jetzt Ihr Reisevideo „Unvergessliche Momente“ bei uns im AIDA Photoshop auf Deck 8. Sie bekommen von uns ein Geschenk dazu. Ihr Foto Team erwartet Sie.

Reise Service: Port Shopping



Immer wieder werden wir gefragt, ob wir eine Idee haben, wo man in Bergen schöne Norwegerpullover kaufen kann. Wir haben uns für Sie umgeschaut und möchten folgende Empfehlung weitergeben: bei **Windfjord** erhalten Sie typisch norwegische Wollartikel, wie Pullover, Mützen, Handschuhe und Socken von hoher Qualität zu einem sehr guten Preis-/Leistungsverhältnis. **Windfjord** liegt auf

direktem Weg vom Schiff in die Innenstadt (am Turm vorbei, nach der ersten Ampelkreuzung auf der linken Seite). Schauen Sie einfach mal vorbei.

Travel Value: Geiz ist geil- Preise über Bord!

... da macht das Shoppen Spaß. Im AIDA SHOP auf Deck 8 finden Sie viele attraktive Verkaufsangebote. Auf ausgewählte Artikel verschiedener Schmuck- und Uhrenkollektionen Joop, Esprit, J. Lemans, Festina gewähren wir Ihnen heute einen Sondernachlass bis zu 20 Prozent von unseren Bordpreisen. Außerdem präsentieren wir Ihnen heute von 19.30 bis 21.00 vor dem AIDA Shop ausgewählten Schmuck bis zu 30 Prozent günstiger! Ein Besuch lohnt sich!

Der AIDAipod iPOD mit AIDA Gravur

Wir haben ihn, den erfolgreichsten mp3-Player der Welt: den legendären iPOD von Apple, in der limitierten AIDA Edition mit einer AIDA-Lasergravur. Musik für die Hosentasche. **iPOD „shuffle“ 1GB, bis zu 250 Songs, für 89,00 Euro.** Als feines Extra erhalten Sie auf Wunsch den AIDA Song „Sail away“ gratis direkt auf Ihren neuen iPOD.

Belgische Schokolade

Das kleine „Mitbringsel“ für zu Hause und an Bord. Lassen Sie sich feinste belgische Schokolade auf der Zunge zergehen. In jeder Dose finden Sie verschieden gefüllte, einzeln verpackte Pralinen. Erhältlich in der AIDA Bar auf Deck 8. Preis: 2,10 Euro.

Body & Soul

Body & Soul Sport (Deck 9)

Body & Soul Sport Kursplan

Außendeck Nordic Walking (0:30)	08.00
Sixpack (0:30)	08.15
Teens Cardio (1:00)	10.00
Nordic Walking Videoanalyse (0:45)	15.00
Bodystyling (0:45)	16.00
Aerobic (0:45)	17.00
Traumreise (0:30)	18.00

Polar Fettverbrennungsworkshop

In diesem Vortrag erfahren Sie alles über gezieltes Training zur optimalen Fettverbrennung und wie Sie auch zu Hause weiter daran arbeiten können. Morgen von 11.00 bis 12.00 in der Nightfly Bar.



Workshopleiterin
Susanne

Körperfettanalyse

Wie hoch ist mein Fett- und Wasseranteil? Finden Sie es heraus mit einer professionellen Körperfettanalyse. Morgen: statt 15,00 Euro nur 12,00 Euro.

Polar-Uhren, Geschenke die Bewegen!

Polar-Uhren sind Herzfrequenzmesser, die Ihnen die Zonen zeigen, in denen Sie optimal Fett verbrennen oder die Kondition verbessern können! Morgen 10 Prozent Nachlass auf alle Polar- Uhren!

Anmeldung im Body & Soul Sport Bereich Deck 9, Tel.: 89021

Body & Soul Spa (Deck 11)

Pflegeolymp

Das Luxuspflegeprogramm „Soin art de Peau“ von Maria Galand setzt Maßstäbe für die Zukunft der Haut. Erleben Sie die erlesenen Wirkstoffe bei dieser exklusiven Antiaging Gesichtsbildung.

Shiatsu

Erfahren Sie tiefe Entspannung durch energetische Arbeit auf Basis der „Traditionellen Chinesischen Medizin“. Mit Druckpunkten und Dehnungen löst unsere Therapeutin innere und äußere Blockaden und bringt mit dieser faszinierenden Behandlungsmethode Selbstheilungskräfte in Schwung.

Body & Soul Spa Friseur (Deck 9)

Wie frisch gefärbt



Colourshines von Sebastian - eine besonders feine Haartönung verleiht intensiven Glanz und bringt Ihre Haarfarbe wieder zum Leuchten. und macht die Sonneneinwirkung auf Ihr Haar unsichtbar.

Ausflüge & Sporttouren

Bergen



Die ehemalige norwegische Hauptstadt ist nicht nur durch den Unesco geschützten Ortsteil „Bryggen“ bekannt, sondern auch durch den typischen Fischmarkt, auf dem täglich buntes Treiben herrscht! Wer sich mehr fürs Hinterland interessiert, hat auch hier unzählige Möglichkeiten und die Wahl zwischen Stabkirchen, Freilichtmuseen oder Gletschern & Wasserfällen. Hier ist für jeden Geschmack etwas dabei!

Schnupperrunden am Seetag



Wollten Sie schon immer einen Abschlag wagen? Nutzen Sie nun die einmalige Gelegenheit bei unserem Schnupperrundkurs! Am Seetag verrät Ihnen unser Golf Pro die ersten Kniffe und gibt Ihnen wichtige Tipps zu den Grundlagen des Golfsports - kommen Sie vorbei! Bitte melden Sie sich rechtzeitig am Golfschalter auf Deck 9 an, denn die Teilnehmergruppen sind begrenzt. Die Teilnehmergebühr beträgt 5,00 Euro,

achten Sie bitte auf gutes Schuhwerk und funktionelle Kleidung.

Gut zu wissen

Schiffsärzte

Unsere beiden Schiffsärzte sind gemeinsam mit dem Hospital Team auf Deck 3 im Eingangsbereich täglich von 08.00 bis 10.00 und von 16.30 bis 19.30 für Sie da. Bei absoluten Notfällen können die Ärzte auch über die Rezeption alarmiert werden.

AIDA Infotext

Unser tägliches Programm und aktuelle Infos bzw. Änderungen finden Sie rund um die Uhr im AIDA Infotext auf Kanal 1.

Vakuum-Toilette

Werfen Sie bitte keine Gegenstände wie Feuchtigkeitstücher und Kosmetiktücher in die WCs. Wie Sie sicher schon bemerkt haben, gibt es an Bord keine „normale“ Spülung, sondern eine Vakuumanlage. Danke!

Fragebögen

Da wir uns ständig verbessern wollen, sind wir sowohl an Kritik, wie auch an positiven Kommentaren sehr interessiert. Wir bitten Sie, unseren Fragebogen ausgefüllt an der Rezeption abzugeben. Vielen Dank!

Ein- und Ausfuhrverbot von Lebensmitteln

Aufgrund behördlicher Auflagen ist es grundsätzlich in jedem Hafen untersagt, frische und unverpackte Lebensmittel von/an Bord mitzunehmen. Wir danken sehr für Ihr Verständnis.



Hier können Sie Ihr eigenes **Foto-Album** *Pack&Go* erstellen:

packandgo.web.de

