



**Viel Spaß mit dem Foto-Album:**

**Invergordon**

## Für Sie geöffnet

<b>AIDA Body &amp; Soul</b> 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
<b>Bibliothek</b> Deck 10, Hemingway Lounge	24 Stunden
<b>Tours &amp; Activities</b> Landausflüge buchen Deck 8	09.00-11.00 Trio-Schalter 19.00-21.00 Trio-Schalter
Biking Station Deck 9	19.00-20.00
Golf Station Deck 9	19.00-20.00
<b>Fotoshop</b> Deck 8	09.00-11.00 17.00-23.00
<b>Internet Corner</b> Deck 6	24 Stunden
<b>Kids Club</b> Deck 6	10.00-12.00 15.00-18.00 19.00-20.30
<b>Pool Shop</b> Deck 10 u.a. <b>Poolhandtuch-Wechsel 1:1 (alt gegen neu)</b>	10.00-11.00 (wetterbedingt) 17.00-18.00 (wetterbedingt)
<b>AIDAShop</b> Deck 8	19.00-23.00
<b>Reise Service</b> Deck 6, links neben der Rezeption	19.00-21.00
<b>mytour by Lufthansa City Center</b> Deck 6, links neben der Rezeption	19.00-21.00

## Nummern für alle Fälle

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

Dienstag, 28. August 2007

## Invergordon, Schottland

**Liegezeit:** 11.00 bis 19.00  
**Alle Mann an Bord:** 18.30

Invergordon ist der Ausgangspunkt für einen Besuch zur Heimat des Seeungeheuers Loch Ness. Der Hafentortort liegt etwa 30 Kilometer von Loch Ness entfernt. Vielleicht können Sie einen Blick auf das berühmteste Monster der Welt erhaschen? Aber noch wegen einer anderen Sache ist die Gegend um Invergordon so berühmt. So rau wie die Natur ist nämlich auch der Whisky, der hier hergestellt wird. In den Tälern rund um Dufftown befinden sich mehrere Whisky-Distilleries. Vor Jahren noch war das Brennen hier illegal. So suchten sich die Brennereien abgelegene Orte, um ihrem verbotenen Handwerk nachzugehen. Viele Werke laden die Besucher hier zu Verkostungen ein. Wer Burgen und Schlösser liebt, ist in Invergordon und Umgebung sehr gut aufgehoben. Einkaufen kann man zum Beispiel in Inverness, der nächstgrößten Stadt von Invergordon.



## Tagesschau

Wettervorschau: 07 - 15 Grad Celsius, regnerisch  
Quelle: [www.wetter.de](http://www.wetter.de)  
Sonnenaufgang: 05.44  
Sonnenuntergang: 19.55

## Liebe Gäste...

Raus aus dem Alltag und ab zur AIDA Body & Soul Crew! Termindruck, Reizüberflutung, Familie, Karriere usw. - Stress gehört mittlerweile zum Urlaubsgepäck. Für alles und jeden ist man jederzeit da. Aber: „Was ist mit mir?“ Wie finde ich zu mir selbst, zu Gesundheit, vitaler Ausstrahlung und Harmonie? Indem ich eine Reise buche! Eine Reise zu mir selbst! Ohne stressige Vorbereitung!



**Jens Pape**  
Spa Manager

## Gute Unterhaltung

### Lassen Sie die Spiele beginnen: Sport und Spaß

Um 16.00 starten wir in den sportlichen Nachmittag. Hierzu lädt Sie Sandra auf eine Runde Shuffleboard ein und Heidi spielt mit Ihnen Tischtennis und Dart um 16.30. Und Sandra erwartet Sie wieder um 17.00 auf dem Volleyballfeld zum Baggern und Pritschen. Viel Spaß!



### 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, das Mindestalter beträgt 18 Jahre. Viel Glück!

### Eine mystische Geschichte: Book of Secrets



Heute entführt Sie das AIDA Show Ensemble um 21.00 im Theater in die fantastische Welt der Märchen, Mythen und Sagen. „Book of Secrets“ steht auf dem Programm, eine eigens für AIDA komponierte Multimedia Show. Im Mittelpunkt dieses

mystischen Musicals steht ein geheimnisvolles Buch, das sich nur einmal im Jahr öffnet, um seine wundervollen Geschichten preiszugeben. Und nur einmal im Jahr treffen sich alle Wesen des Waldes, um dem „Book of Secrets“ gespannt zu lauschen. Verfolgen auch Sie die spannenden Geschichten der Lichtstrahlen, der Spinnenfrau, die Geschichten des Mondlichtes und des Einhorns.

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

## 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	Reisevideo „Unvergessliche Momente“

## Ihr Tag heute

**09.00 Ausflugspräsentation über Bergen mit Karsten**  
Theater, Deck 8

**09.30 mytour Exklusivreise 2008 - Präsentation der neuen Reiseroute**  
10.00 - 11.00 Buchungstart & Reiseleiterservice  
Theater, Deck 8

**15.00 Poolradio mit dem Club Team**  
Pooldeck, Deck 10

**16.00 Shuffleboard mit Sandra**  
Treffpunkt: Poolbar, Deck 10

**16.30 Dart & Tischtennis mit Heidi**  
Treffpunkt: Poolbar, Deck 10

**17.00 Volleyball mit Sandra**  
Volleyballfeld, Deck 10

**18.00 Tipp des Tages: „Invergordon Song & Dance Association“**  
Pooldeck, Deck 10

**18.15 AIDA Land in Sicht TV live mit Jessie & Matthias von den Scouts**  
TV Kanal 1, Telefon: 8841

**19.00 „Enjoy the World“ mit der Bar Crew & dem Trio Music Island**  
AIDA Bar, Deck 8

**19.30 AIDA Aktiv Bingo mit Jessie**  
Anytime Bar, Deck 10

**21.00 „Book of Secrets“ mit dem AIDAvita Show Ensemble**  
Theater, Deck 8

**21.30 „My Secret Love“ mit dem Trio Music Island**  
Nightfly Bar, Deck 9

**21.45 Bine, Ron und die Schlagertörtchen**  
AIDA Bar, Deck 8

**22.00 Wunschbox mit Heidi vom Club Team**  
Cocktailspecial: „Sex on the Beach“  
zum reduzierten Preis bis 00.00  
Anytime Bar, Deck 10

## Tipps rund um AIDA

### Schwingen Sie das Tanzbein: Bine, Ron und die Schlagertörtchen

Unsere Special Guests sind heute Abend an der Reihe, Sie mit ihrer Musik in den Bann zu ziehen! Ursprünglich kennt man Bine, Ron & die Schlagertörtchen von ihren Auftritten auf dem Wurstmarkt in Bad Dürkheim. Sie haben ein buntes Programm zusammengestellt, zu dem Sie ausgelassen Ihr Tanzbein schwingen können. Sie haben nicht zum ersten Mal ihren Auftritt auf der AIDA, sondern sind seit dem ersten Clubschiiff AIDAcara mit dabei, und bringen richtig Stimmung an die AIDA Bar. So ist es diesmal der 38. Auftritt auf einem der vier AIDA Schiffe und so wie sie Sie zum mittanzen bringen werden, bleiben sie uns hoffentlich noch lange erhalten. Es geht, wie der Name schon verrät, um das Thema Schlager! Die Törtchen starten nach der Show an der AIDA Bar. Viel Spaß mit Schlagern bis zum Abwinken! Hossa!

## Restaurants

### Calypso Restaurant, Deck 9 (vor dem Eingang)

Early Bird Frühstück 06.00 - 07.00  
(Kaffee / Croissants)

### Markt Restaurant, Deck 8

Nichtraucherrestaurant!

Frühstück 08.00 - 11.00  
Mittag 12.00 - 14.00  
Abend 18.00 - 21.00

Kulinarisches Thema: **Europäische Impressionen**

### Calypso Restaurant, Deck 9

Nichtraucherrestaurant!

Frühstück 07.00 - 10.00  
Mittag 11.30 - 13.30  
Pizza 11.30 - 17.00 und  
18.00 - 24.00  
Kaffeestunde 15.30 - 16.30  
Abend 18.00 - 21.00

Kulinarisches Thema: **Brasilien**

### Rossini Restaurant, Deck 8

Nichtraucherrestaurant!

Reservierungen bis 17.00 an der Rezeption.

Kulinarisches Thema: **Karneval der Sinne**

Mit viel Sinn für das Besondere schaffen unsere Rossini Köche aus besten Zutaten ein Menü mit raffinierten Kreationen.

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

<b>AIDA Bar, Deck 8</b>	ab 09.00
Enjoy the World	19.00 - 20.00
<b>Nightfly Bar, Deck 9</b>	ab 20.00
<b>Anytime Bar, Deck 10</b>	ab 22.00
Je nach Wetterlage:	
<b>Anytime Bar außen, Deck 10</b>	ab 16.00
<b>Ocean Bar, Deck 7</b>	ab 17.00
<b>Pool Bar, Deck 10</b>	10.00 - 19.00

### Tagescocktail mit Alkohol:

#### Moonshine

Skyy, Amaretto, Peachtree, Cranberry, Zitronensaft, Rose's Lime Juice

### Tagescocktail ohne Alkohol:

#### Sunny Day

Ananassaft, Orangensaft, Pfirsichsaft, Zitronensaft, Grenadine



## AIDA Exklusiv

### Unvergessliche Momente



Es ist soweit, der erste Teil ihres Reisefilms ist fertig. Einen Vorgeschmack bekommen Sie heute ab 19.00 auf Kanal 15. Bereits jetzt können Sie das Video als DVD oder VHS Kasette vorbestellen. Füllen Sie dazu einfach den Bestellbogen, der Ihnen mit der morgigen Ausgabe der AIDA heute zugestellt wird aus und geben Sie diesen an der Rezeption auf Deck 6 ab. Wir liefern Ihnen den fertigen Reisefilm bequem auf ihre Kabine. So ist sichergestellt, dass Sie trotz der großen Nachfrage die „Unvergesslichen Momente“ auf jeden Fall mit nach Hause nehmen können. Wenn Sie noch nicht im Film zu sehen sind, sprechen Sie uns einfach an. Wir freuen uns auf Sie. Ihr AIDA TV Team.

### Portraitfotos

Heute bekommen Sie für 3 Portraitfotos eins gratis dazu. Ihr Foto Team erwartet Sie in unserem professionellen Fotostudio auf Deck 8.

### AIDA Kids on Bord

Auch für unsere Kleinen hier an Bord und zu Hause bietet der AIDA Shop auf Deck 8 viele Artikel zu kleinen Preisen!



### AIDA KIDS Schlüsselband

rot und mit Taschenlampe! für nur 9,95 Euro.

### AIDA T-Shirts und Polos

in verschiedenen Farben ab 14,95 Euro.

### AIDA Sweatjacken

in verschiedenen Farben für nur 39,95 Euro.

### AIDA Malkasten

Wasserfarben in Schiffsform für nur 6,95 Euro.

### AIDA Kinderrucksack

praktisch, bunt, gut - für nur 12,95 Euro.

Dies nur eine kleine Auswahl! Besuchen Sie uns im AIDA Shop auf Deck 8. Wir haben heute von 19.00 bis 23.00 für Sie geöffnet.

### 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.

### AIDA-Kühltasche

Ob als Mitbringsel für die Lieben daheim oder als schönes Andenken. Stellen Sie sich Ihre ganz individuelle AIDA-Kühltasche zusammen, mit delikaten und landestypischen Spezialitäten Ihrer Nordlandreise. Ihre Vorbestellung für den Abreisetag nehmen wir gerne bis Bergen 18.00 an der Rezeption entgegen.

### 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 unserem Music Island Trio.

**AIDA Bar, Deck 8** 19.00 bis 20.00  
**Ocean Bar, Deck 8** 23.00 bis 00.00

## Body & Soul

### Body & Soul Sport (Deck 9)

#### Auf zum Workout: Body & Soul Sport Kursplan

Außendeck Nordic Walking (0:30)	08.00
Theraband Workshop (1:15)	09.00
Nordic Walking Videoanalyse (0:45)	09.15
Step & Shape (1:00)	09.00
Pilates (0:45)	17.15
Bodystyling (0:45)	16.00

#### Das Motto diese Woche: Nordic Walking

Erkunden Sie mit uns auf verschiedenen geführten Touren das Land. Nähere Informationen erhalten Sie heute in der Zeit von 08.30 bis 09.30 und 17.30 bis 20.00 auf Deck 9 im Sport Bereich.



#### Theraband Workshop

Erlernen Sie mit dem kleinsten Fitness-Studio der Welt, dem „Theraband“ (Trainingsband) effektive Kräftigungs- und Dehnübungen für unterwegs, zu Hause oder im Sportverein. Heute: 9.00 bis 10.15.

#### OwnZone

Zum optimalen Fettabbau oder Konditionstraining ermitteln wir heute Ihre persönliche Trainingsherzfrequenzzone, die „OwnZone“ für nur 10,00 Euro. Bitte vereinbaren Sie einen Termin.

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

### Body & Soul Spa (Deck 11)

#### La Stone



Lassen Sie sich in die Welt der Indianer entführen. Genießen Sie eine absolut tiefgehende Entspannung für Körper, Geist und Seele durch eine Massage mit warmen Lavasteinen und kühlen Marmorsteinen. Sie fühlen sich wie neugeboren. Informieren Sie sich bei unseren Therapeuten im Body & Soul Spa Bereich auf Deck 11.

#### Durstlöscher für Männer

Pflege ist auch Männersache! Genießen Sie unsere Gesichtsbildung Fresh Men mit karibischen Elixieren, hochwirksamen Pflegestoffen und dem frischen, exotischen Duft der Herrenserie St. Barth Homme. Sie wird es sehen. Heute für 59,00 Euro statt 69,00 Euro.

### Body & Soul Spa Friseur (Deck 9)

#### Hochsteck Workshop



Lernen Sie bei unseren Haarprofis, wie Sie in kurzer Zeit einfache Hochsteckfrisuren selber zaubern können.

## Ausflüge & Sporttouren

Nur knapp 50 Kilometer von Invergordon entfernt, befindet sich das weltweit wohl berühmteste Synonym für Schottland überhaupt: der geheimnisvolle See Loch Ness, die angebliche Heimat von dem Monster, das liebevoll von allen „Nessie“ genannt wird. Nessies in allen Variationen sind in diversen Souvenir Läden in der Nähe des Sees zu erwerben....



#### Inverness

Oft als „Hauptstadt der Highlands“ bezeichnet, ist sie mit 42.000 Einwohnern die weitaus größte Stadt im Norden Schottlands und Sitz der Behörden des riesigen, aber dünn besiedelten Highlands Bezirks. Hier gibt es die bestsortierten Geschäfte. Inverness heißt „Mündung des Ness“ und wer dem Fluss nach Südwesten folgt, trifft bald auf die lang gestreckte Wasserfläche des schönen Loch Ness, der die Heimat von „Nessie“. Die schottische Wirtschaft ruht neben dem Tourismus auf den Stützpfälern der Nordsee-Öl-Gewinnung. Wenn Sie auf dem Weg von Invergordon nach Inverness sind, werden Sie einige Bohrinnseln sehen können.

#### Der Whisky Mythos....

Dieser wird von den Schotten fleißig gepflegt! Es gibt unzählige Brennereien zu besichtigen. Natürlich trinken die wenigsten Schotten im Alltag ständig Whisky, geschweige denn die teuren unverschnittenen „Single Malts“, die in einer bestimmten Brennerei nur aus gemälzter Gerste erzeugt und mindestens acht Jahre in Eichenfässern gelagert werden. Aber Sorten wie „Cragganmore“ oder „Laphroaig“ sind schon ein besonderes Erlebnis. Man erschmeckt deutlich die Unterschiede zwischen kräftigem „Malt Whisky“ und „Grain Whisky“ aus ungemälztem Getreide und den verschnitten Sorten.

## Gut zu wissen

#### AIDA Infotext

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

#### Crew Only

Die „Crew Only“-Beschilderungen weisen darauf hin, dass diese Bereiche ausschließlich der Besatzung vorbehalten sind und aus versicherungstechnischen Gründen nicht unseren Gästen zur Verfügung stehen. Das gilt auch für den Bugbereich auf Deck 6. Wir danken für Ihr Verständnis.

#### 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.

#### Vakuum-Toilette

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



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

[packandgo.web.de](http://packandgo.web.de)

