



Viel Spaß mit dem Foto-Album:

1_Seetag

Für Sie geöffnet

AIDA Body & Soul

Body & Soul Sport 08.00-20.00
Trainingsbetreuung
Deck 9, Telefon 8902

Friseur 08.00-20.00
Deck 9, Telefon 8905

Body & Soul Spa 08.00-20.00
Deck 11, Telefon 1123

Sauna 08.00-20.00
Deck 11
Aufgüsse: 4 nach 4, 5 nach 5 & 6 nach 6

Bibliothek 24 Stunden
Deck 10, Hemingway Lounge

Tours & Activities 09.00-12.30
Landausflüge 16.00-20.00
Deck 8

Biking Station 09.00-12.30
Deck 9 16.00-20.00

Golf Station 09.00-12.00
Deck 9 15.00-20.00

Fotoshop 09.00-12.30
Deck 8 16.00-23.00

Internet Corner 24 Stunden
Deck 6

Kids Club 11.30-12.30
Deck 6 16.00-18.00
19.00-20.30

Pool Shop 11.00-17.00 (wetterbedingt)
Deck 10
u.a. **Poolhandtuch-Wechsel 1:1 (alt gegen neu)**

AIDAShop 11.30-22.00
Deck 8

Reise Service 09.00-12.30
Deck 6 17.00-20.00
links neben der Rezeption

Nummern für alle Fälle

Rezeption 24 Stunden erreichbar
Deck 6
Telefon 9000

Hospital 08.00-10.00
Deck 3 16.30-19.30
Telefon 8300 oder 9000

Brücke
Bitte nur im Notfall, wie z.B. Feuergefahr anrufen!
Telefon 1000



HEUTE

Sonntag, 26. August 2007

1. Seetag

Auf dem Weg nach Leith

Sie sind ein beliebtes Thema abendlicher Gesprächsrunden: die Stabilisatoren. Wie Flügel sehen sie aus und sie sorgen dafür, dass das Schiff auch bei rauer See ruhig bleibt. Immer unter dem Meer sind sie unsichtbar und vielleicht gerade deshalb so faszinierend. Was hat es mit den Stabilisatoren denn nun auf sich? Auf der Brücke wird ständig die so genannte „Krängung“ (der Neigungsgrad) gemessen. Ab einem bestimmten Faktor aktiviert der wachhabende Offizier die Stabilisatoren. Diese liegen bei ruhiger See in einer etwa vier Meter langen „Tasche“ in der Schiffswand und können innerhalb von Minuten ausgefahren werden. Die beiden ungefähr elf Quadratmeter großen Tragflächen sorgen dafür, dass die Rollbewegung des Schiffes, also die seitliche Schwankung, erheblich vermindert wird. Dies geschieht dadurch, dass die Flächen sich in gegengesetzter Richtungen neigen und somit dem Welleneinfluss entgegen wirken.



Tagesschau

Sonnenaufgang: 06.31
Sonnenuntergang: 21.03

Liebe Gäste..

Entsprechend den internationalen Vorschriften, werden wir heute um 10.20 eine Seenotrettungsübung durchführen, um Sie mit den Rettungseinrichtungen an Bord vertraut zu machen. Die Teilnahme ist für alle Passagiere Pflicht. Beim Signal „Generalalarm zur Übung“ - 7 kurze und 1 langer Ton - begeben Sie sich bitte mit Rettungsweste und angemessener Kleidung zu ihrer Station auf Deck 6. **Bitte folgen Sie den Anweisungen der Besatzung. Danke!**



Lutz Leitzsch
Kapitän von AIDA Vita

Gute Unterhaltung

Tipp des Tages: Swing Welcome Show

Im Theater starten wir um 21.00 mit der Swing Welcome Show, zu der Sie Club Direktor Gerald und Entertainment Managerin Ulli recht herzlich einladen möchten. Dabei haben Sie gleich die Möglichkeit, Kapitän Lutz Leitzsch, seine Offiziere und die Besatzung von AIDAvita kennen zu lernen. Natürlich tritt auch das AIDA Show Ensemble in Aktion. Heute Abend entführen wir Sie in die Welt des Swing, welcher in den letzten Jahren ein gewaltiges Comeback erfahren hat und seit seiner Entstehung in New Orleans nichts an Schwung verloren hat. Also: Let's Swing!

Die gute alte Zeit: Crazy 70's Party

Nach einer faszinierenden Show im Theater starten wir in eine nicht weniger bewegende Partynacht. Um 22.00 legen wir in der Anytime Bar auf Deck 10 los mit den besten Songs aus den 70er Jahren. DJ Stephan und das Club Team freuen sich auf Ihren Besuch.

My Tour Sportforum

15:00 mytour - Sportforum

mit dem Olympiasieger Waldemar Cierpinski
mit dem Nordic Walking Team Peter Geukes
& Carsten Timmermann
& dem AIDA Bike Team, sowie dem Golf Pro

Nutzen Sie die Chance und erfahren viel neues rund um das Sportprogramm während dieser Reise. Erleben Sie mit Waldemar Cierpinski noch mal die einzigartigen Momente in den Olympiarenen von Moskau und Montreal.

Carsten Timmermann - Personal Trainer



Nordic Walking Instructor
Indoor-Cycling Instructor
Er ist seit 2006 als freiberuflicher Personal Trainer tätig mit den Schwerpunkten Herz-Kreislauftraining (Lauftraining, Nordic Walking...), Ausgleichsport z.B. Golf, Gewichtsreduktion, Körperperformance- und Straffung, Medizinisches Training sowie Koordinations-training.

Peter Geukes - Personal Trainer

Nordic Walking Instructor
Dipl. Sportlehrer

Er leitet seit 1996 das Gesundheitszentrum Münster und ist zudem Referent zum Thema Ausdauer/ Herz-Kreislauf.



Waldemar Cierpinski



Für die DDR startend, gelang es ihm als einzigem neben Abebe Bikila, zweimal eine Goldmedaille bei Olympischen Spielen im Marathonlauf zu gewinnen, und zwar 1976 in Montréal und 1980 in Moskau. Nach seiner Zielankunft rief der bekannte Sportreporter des DDR-Fernsehens Heinz-Florian Oertel vor Begeisterung: „Liebe junge Väter oder angehende, haben Sie Mut! Nennen Sie Ihre Neuankommlinge des heutigen Tages ruhig Waldemar! Waldemar ist da!“

Ihr Tag heute

08.30 Morningshow mit Jessie

TV Kanal 1

09.00 Ausflugspräsentation Leith/Edinburgh mit Matthias

Theater, Deck 8

10.20 Seenotrettungsübung für alle Gäste

Deck 6



11.00 Elterninformation

Kids Club, Deck 6

11.15 Medizinertreff

Unsere Bordärzte laden alle Mediziner ein.
AIDA Bar, Deck 8

11.30 Poolbrunch „Bayrisch“ mit der Bar und Küchen Crew, dem Aktiv Team, dem Club Team und dem AIDAvita Show Ensemble

Pooldeck, Deck 10



14.00 Weindegustation mit Ivette

Rossini Restaurant, Deck 8

15.00 mytour-Sportforum Präsentation

Theater, Deck 8

15.00 Tanzkurs Discofox für Anfänger & Auffrischer mit Kirstin

Anytime Bar, Deck 10

15.00 Poolradio mit dem Club Team & DJ Stephan

Pooldeck, Deck 10

15.00 Kaffee & Kuchen

Pooldeck, Deck 10

16.00 Sportlertreff mit Sandra

Pooldeck, Deck 10

16.00 Farbe & Meer - Maltreff mit Heidi

AIDA Bar, Deck 8

17.00 Tanzkurs Discofox für Fortgeschrittene & Profis mit Kirstin

Anytime Bar, Deck 10

17.30 Ausflugspräsentation Invergordon mit Scout Klaudia

Theater, Deck 8

17.00 Volleyball mit Sandra

Pooldeck, Deck 10

18.15 AIDA Welcome TV live mit Entertainment Managerin Ulli

TV Kanal 1, Telefon: 8841

18.30 Kennenlertreff mit Heidi

Calypso Restaurant, Deck 9

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 „Swing Welcome“ mit dem AIDAvita Show Ensemble

Theater, Deck 8



im Anschluss an das Theater:

„Welcome Dance“ mit der Band Albatross
AIDA Bar, Deck 8

„The Swing Thing“ mit dem Trio
Music Island
Nightfly Bar, Deck 9

22.00 „Crazy 70's Party“ mit DJ Stephan & dem Club Team

Anytime Bar, Deck 10

Restaurants

Calypso Restaurant, Deck 9 (je nach Wetterlage vor dem Eingang oder auf dem Calypso Deck)

Early Bird Frühstück 06.00 - 07.00
(Kaffee / Croissants)

Markt Restaurant, Deck 8

Nichtraucherrestaurant!

Frühstück 08.00 - 10.00
Mittag 12.30 - 14.00
Abend 18.00 - 21.00

Kulinarisches Thema: **Skandinavien**

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: **Fernöstliche Genüsse**

Rossini Restaurant, Deck 8

Reservierungen bis 17.00 an der Rezeption.

Restaurant-Einlass 18.00 - 18.30

Kulinarisches Thema: **The Magic of AIDA**

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.

Ihre Reservierungen nehmen wir bis 17.00 an der Rezeption entgegen oder begrüßen Sie gerne bis 18.30 in unserem Rossini Restaurant.

Bars

AIDA Bar, Deck 8 ab 09.00
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 11.00
Ocean Bar, Deck 7 ab 16.00
Pool Bar, Deck 10 10.00 - 19.00

Tagescocktail mit Alkohol:

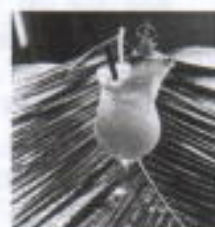
Exotic Blue

Skyy, Blue Curacao, Ananassaft, Vanille
Sirup, Sahne

Tagescocktail ohne Alkohol:

Big Wave

Ananassaft, Blue Curacao Sirup, Mandel Sirup, Sahne



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: 19.00 bis 20.00 AIDA Bar, Deck 8.

AIDA Exklusiv

Ihr Reisevideo

Immer mit dabei ist Ihr AIDA Film Team. Ihr AIDA TV Team begleitet Sie Tag und Nacht. Auf dem Schiff und an Land halten sie Ihre schönsten Urlaubsmomente fest und bewahren so Ihre schönsten Erinnerungen an Ihre Nordlandreise mit AIDAvita. Damit Sie immer genau wissen wann das Film Team im Einsatz ist, gibt es das Kamera-Logo. Sie finden es immer dort, wo die beiden mit der Kamera unterwegs sind. Also immer schön lächeln! Wenn Sie jedoch nicht gefilmt werden möchten, sagen Sie Jörg oder Bernd einfach Bescheid.

Ihr AIDA Shop

Der Aida Shop auf Deck 8 öffnet täglich nach dem Auslaufen seine Türen für Sie. Dort erwartet Sie ein umfangreiches Angebot an Düften, Schmuck, Uhren und Mode. Ebenfalls finden Sie AIDA-Fanartikel in großer Auswahl. Während dieser Reise erwarten Sie lukrative Angebote an Düften, Uhren und Schmuck, die täglich in der AIDA heute bekannt gegeben werden. Das Shopteam Grit, Sonja, Kathrin und Stephan freuen sich darauf, Ihnen bei der Auswahl schöner Urlaubserinnerungen behilflich zu sein.

Schon gewußt? Im Shop erhalten Sie Düfte, exklusive Pflegeprodukte, Uhren und Schmuck zu Travel-Value-Preisen. So sparen Sie bei jedem Einkauf bis zu 20 Prozent im Vergleich zu den Landpreisen.

AIDA Foto Team: Unser Bonussystem

Kennen Sie schon unser Bonussystem? Für jedes gekaufte Bild bekommen Sie einen Stempel auf Ihre Bonuskarte. Nach dem fünften Stempel bekommen Sie ein Foto umsonst.



Ihr Ausflugssticket ist bares Geld wert!

Für jeden gebrauchten Ausflugschein (großer Abschnitt) bekommen Sie einen Cocktail Ihrer Wahl zum halben Preis. Diese Aktion gilt während der ganzen Reise (außer am Wechseltag) an der AIDA Bar auf Deck 8, täglich von 16.00 bis 19.00.

Duty Free an der AIDA Bar

Heute laden wir Sie um 14.00 zum Einkaufsbummel in die AIDA Bar auf Deck 8 ein. Es erwarten Sie Süßigkeiten zu Duty Free Preisen. Die Zahlung erfolgt wie gewohnt über Ihre Bordkarte.

Enoteca Rossini: Weindegustation

Rossini-Stewardess Ivette entführt Sie heute in die Welt der Weine. Um 14.00 präsentieren wir Ihnen verschiedene edle Tropfen aus so manchem Weinbaugebiet Europas. Sie haben die Möglichkeit Wissenswertes über Wein, Weinbau und das Weintrinken selbst zu riechen, zu lernen und zu genießen. Bitte reservieren Sie Ihre Reise in die Welt des Weins an der Rezeption auf Deck 6 (Tel. 9000). Der Kostenbeitrag beträgt 18,00 Euro.

Zum Wohl

An allen Bars haben Sie die Möglichkeit, einen Fußball zu erwerben. In diesem befinden sich 10 Chips. Für jeden Chip, plus den Fußball, erhalten Sie ein Radeberger Bier. Das ganze bieten wir Ihnen für nur 24,00 Euro an. Prost!



Body & Soul

Body & Soul Sport (Deck 9)

Auf zum Workout: Body & Soul Sport Kursplan

Außendeck Nordic Walking (0:30)	08.00
Bauch Muss Weg (0:30)	09.00
Geräteeinweisung für Einsteiger (1:00)	14.00
Spinning Einsteigerkurs (1:00)	15.00
Bauch Beine Po (0:45)	16.15
Stretch & Relax (0:30)	17.15
Pilates Workshop (0:30)	18.00

Das Motto diese Woche: Nordic Walking

Erkunden Sie mit uns auf verschiedenen geführten Touren das Land. Nähere Informationen erhalten Sie auf Deck 9 im Sport Bereich.



Faszination Spinning

Was es mit dieser beliebten Form des Bike-Sports auf sich hat und alles, was man sonst dazu wissen muss, erfahren Sie in unserem Spinning Einsteigerkurs.

Heute: 14.00 bis 15.15.

Pilates Workshop

Pilates ist eine Trainingsform, die sich nicht mit der Bearbeitung einzelner Muskelpartien begnügt, sondern vielmehr den Körper in seiner Ganzheit betrachtet. Die Übungen werden in kontrollierten und fließenden Bewegungen ausgeführt, Spannungen im Körper werden abgebaut und sich neu aufbauende Verspannungen werden durch neu einstudierte Haltungs- und Bewegungsmuster verhindert. **Heute: 17.00 bis 18.30.**

Einweisung in das Kraft-Gerätetraining

Tipps gegen Rücken- und Nackenprobleme. Erlernen Sie in dieser Einweisung die richtige Ausführung und Einstellung an unseren Kraftmaschinen. **Heute: 16.45 bis 17.45.**

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

Body & Soul Spa (Deck 11)

Samt und Seide

Karibik auf der Haut - Die beste Vorbereitung für einen wunderbaren Abend an der Bar oder auf der Poolparty. Das Körperpeeling aus frischer Papaya, Seesand und Cocos Öl reinigt die Haut sanft. Die folgende Entspannungsmassage mit hochwertigen Ölen bildet den Höhepunkt aus Pflege und Wohlfühl.

Feuchtigkeitsschick

Urlaub für die Haut mit „Soin Thalasso Visage“ für Gesicht, Hals und Dekolleté. Durch die hochwertigen Produkte von Maria Galland wird Ihre Haut massiv mit Feuchtigkeit versorgt und verleiht Ihnen strahlendes Aussehen.

Body & Soul Spa Friseur (Deck 9)

Frisur Pur

Ganz gleich ob neuer Schnitt, glänzende Farbe oder geschmeidige Wellen - unsere Haarspezialisten haben auch für Sie die passende Idee und beraten Sie gern.



Ausflüge & Sporttouren

Edinburgh



Seit einem halben Jahrtausend ist die Metropole kultureller Mittelpunkt Schottlands und gleichzeitig wunderschön auf sieben Hügeln gelegen. Auf einem dieser Hügel gelegen, beherrscht Edinburgh Castle das Bild der Stadt. Zudem sollte kein Besuch in Schottland ohne einen Abstecher in die ehemalige Hauptstadt Perth und zum Scone Palace fehlen. Denn nirgendwo sonst in Schottland ist der Atem der Geschichte so

deutlich zu spüren wie an diesem Ort. Alle Monarchen erhielten hier die Krone Schottlands. Zudem ist die Schönheit der Landschaft einfach atemberaubend....

Highlight der Woche: Nordic Walking

Speziell auf dieser Reise haben Sie die Möglichkeit die schottische Landschaft oder Bergen ganz aktiv per Nordic Walking zu entdecken. Eine Kombination aus frischer Seeluft und lieblicher Hügellandschaft erwartet Sie...

Wer gerne mehr über unser vielseitiges Ausflugsprogramm von Leith/Edinburgh und Invergordon erfahren möchte, den laden wir recht herzlich zu unseren

Ausflugspräsentationen ins Theater auf Deck 8 ein.

Leith/Edinburgh, Sonntag 09.00

Invergordon, Sonntag 17.30

Bitte beachten Sie auch unsere **Buchungsschlüsse!**
Bereits heute ist Buchungsschluss für Invergordon.

Schnupperrgolfen am Seetag

Wollten Sie schon immer einen Abschalag wagen? Nutzen Sie nun die einmalige Gelegenheit bei unserem Schnupperrgolfkurs! 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

Das Team der Rezeption begrüßt Sie an Bord

Bei Fragen und Wünschen ist unser Rezeptionsteam 24 Stunden für Sie da. Probleme mit der Bordkarte, etwas gefunden, verloren, Postkarten- und Briefaufgaben oder Platzreservierungen im Rossini, hier sind Sie richtig. Von Ihrer Kabine aus erreichen Sie die Rezeption unter der Nummer **9000**. Außerdem können Sie bei uns in die einzelnen Fremdwährungen der von uns angefahren Länder wechseln - Norwegische Kronen und Britische Pfund. Bitte beachten Sie jedoch, dass wir nur eine begrenzte Menge an Fremdwährung an Bord haben und dass Geldwechsel nur zwischen **07.00 bis 22.00** möglich sind.

Medizinertreff

Heute findet um **11.15** ein Medizinertreff in der AIDA Bar auf Deck 8 statt. Unsere Schiffsärzte laden alle Mediziner recht herzlich dazu ein.

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

packandgo.web.de

