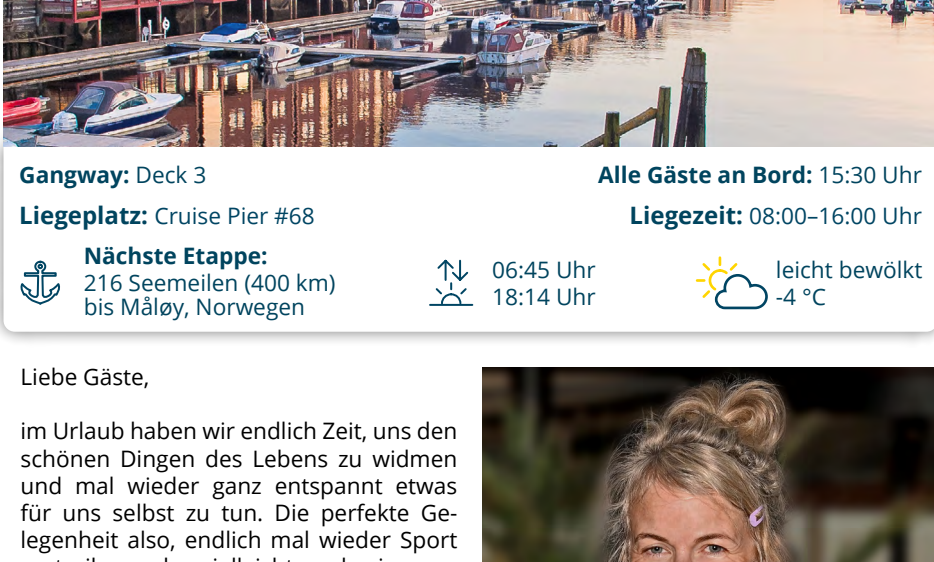


# AIDA HEUTE

## TRONDHEIM

63° 26' Nördliche Breite, 10° 24' Östliche Länge  
Norwegen

AIDA Sol  
Mittwoch  
12. März 2025



**Gangway:** Deck 3

**Liegeplatz:** Cruise Pier #68

**Nächste Etappe:**  
216 Seemeilen (400 km)  
bis Malmö, Norwegen

**Alle Gäste an Bord:** 15:30 Uhr

**Liegezeit:** 08:00–16:00 Uhr



06:45 Uhr  
18:14 Uhr

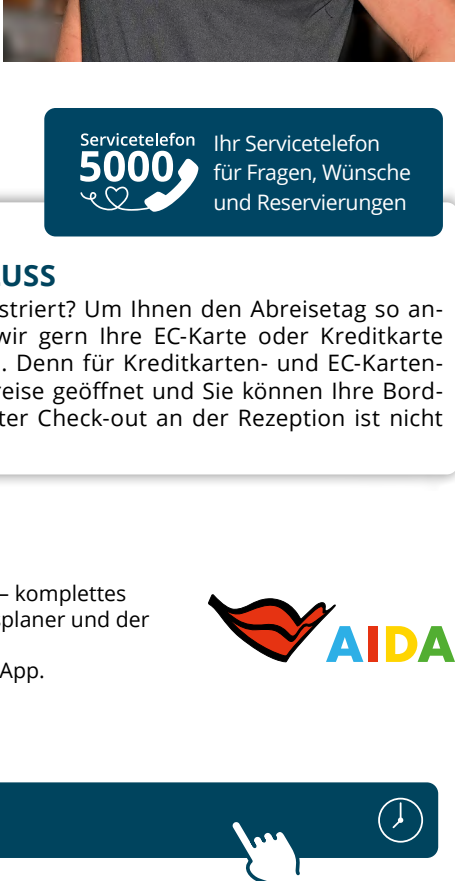


leicht bewölkt  
-4 °C

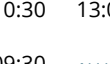
Liebe Gäste,

im Urlaub haben wir endlich Zeit, uns den schönen Dingen des Lebens zu widmen und mal wieder ganz entspannt etwas für uns selbst zu tun. Die perfekte Gelegenheit also, endlich mal wieder Sport zu treiben oder vielleicht auch ein ganz neues Training auszuprobieren und für sich zu entdecken. Bei uns im Sportbereich haben Sie die volle Auswahl: Egal, ob Sie für sich selbst im Kraft- oder Cardio-bereich trainieren wollen oder das Kursprogramm nutzen – hier finden Sie für jeden Geschmack und vor allem für jedes Sportniveau das Richtige. Also Schluss mit Ausflüchten und Ausreden und rein in die Sportschuhe!

Ihre Fitnesstrainerin  
Johanna Mayer



Servicetelefon  
**5000**



Ihr Servicetelefon  
für Fragen, Wünsche  
und Reservierungen

## GUT ZU WISSEN

### FLÜSSIG BLEIBEN BIS ZUM SCHLUSS

Sie sind bisher als Barzahler an Bord registriert? Um Ihnen den Abreisetag so angenehm wie möglich zu machen, lesen wir gern Ihre EC-Karte oder Kreditkarte (Master Card, Visa, American Express) ein. Denn für Kreditkarten- und EC-Kartenzahler bleiben die Konten bis zu Ihrer Abreise geöffnet und Sie können Ihre Bordkarte bis zum Schluss nutzen. Ein separater Check-out an der Rezeption ist nicht erforderlich.

## ZUM BORD-PORTAL

**bordportal.sol.aida.de**

Das kostenfreie Bordportal – komplettes Bordprogramm, Ihr Urlaubsplaner und der direkte Weg ins Internet.  
Auch verfügbar in der AIDA App.



## ÖFFNUNGSZEITEN



### Buffet-Restaurants

Markt Restaurant (9)

Themenabend: Skandinavien

Bella Donna Restaurant (10)

Themenabend: Sardinien

East Restaurant (11)

Themenabend: Teppanyaki

### Spezialitäten-Restaurants

Getränke gegen Aufpreis

Brauhaus (10)

Tagesempfehlung: Schaschlik mit Rosmarin

Grumbeere

Best Burger @ Sea (11)

Bestes Tages: VIP Burger

### À-la-carte-Restaurants

Speisen und Getränke gegen Aufpreis

Buffalo Steak House (10)

Sushi Bar im East Restaurant (11)

Gourmet-Restaurant Rossini (11)

### Kaffee für Frühaufsteher

Best Burger @ Sea (11) 06:00–07:30

### Kaffee und Kuchen

Getränke gegen Aufpreis

Sol Bar (9)

14:00–17:00

AIDA Bar (10)

14:00–17:00

Café Mare (10)

14:00–17:00

We Proudly Serve Starbucks

### Bars

Alkoholhaltige Getränke ab 18 Jahre

Sol Bar (9)

09:00–23:00

Vinothek (9)

18:00–23:00

AIDA Bar (10)

14:00–24:00

Sunset Bar (10)

19:30–22:30

Café Mare (10)

10:00–22:00

We Proudly Serve Starbucks

Destille (10)

21:00–23:00

Time Out Bar (11)

18:30–22:00

Anytime Bar (12)

ab 21:00

Geöffnet je nach Wetterlage

Beach Bar (11)

08:00–24:00

Ocean Bar (12)

ab 13:00

### Shopping- und Erlebniswelt

AIDA Shoppingwelt (9)

16:00–23:00

Kunstgalerie (9)

16:00–22:00

Juwelier & Accessoires (10)

19:00–21:00

pixels Fotowelt (10)

18:00–22:00

pixels Fotostation (10) rund um die Uhr

### Fernwehexperten

Fernwehexperten 09:00–11:00

Theatrium (9) 16:00–19:00

Fernwehexperten 16:00–18:00

Theatrium (10)

Fernwehexperten 19:00–21:00

Theatrium (11)

### Frühstück Mittag Abend

07:00–10:00 12:30–14:00 17:30–19:00

07:30–10:30 13:00–14:30 19:30–21:00

07:00–09:30 ..... 18:30–21:00

### Body & Soul Spa und Sport

Trainingsbetreuung (11) 07:00–21:00

Friseur (12) 08:00–23:00

Massage/Kosmetik (12) 08:00–23:00

Wellness Oase (14) 08:00–19:00

### Ausflüge

Ausflugs-Deal Malmö 20:00–21:00

Ausflug Counter Theatrium (9)

Ausflug Counter 07:30–21:00

Theatrium (9)

### Kids & Teens

Freie Spielzeit, 08:00–10:15

Kids Club (5) 12:30–15:45

18:00–18:45

09:00–20:00

Erlebniszeit, Kids Club (5)

Kids-Programm, Kids Club (5)

10:30–12:30

16:30–18:00

19:00–20:00

HYPE Game Center (12) rund um die Uhr

### Casino

Casino (10) ab 16:30

Casino Kasse (10) ab 16:30

### Wichtige Telefonnummern

Notruf 9000 rund um die Uhr

Medizinischer Notruf rund um die Uhr

3000

Hospital (3) 09:00–11:00

17:00–19:00

### Service

Kassenöffnungszeiten, 08:00–20:00

Rezeption (5)

Servicetelefon 5000 rund um die Uhr

Bücherverleih 10:00–11:00

Fernwehexperten Counter 17:00–18:00

Theatrium (11)

## AUSFLÜGE



In einem Notfall an Land erreichen Sie das Schiff über die Telefonnummern auf Ihrer Bordkarte.

### Touristeninformation

Kjøpmannsgata 48

(Mo.–Fr.: 10:00–17:00 Uhr

–Zeiten können abweichen)

### Währung

1 Euro ≈

11 Norwegische Kronen

### Allgemeiner Notruf

Polizei: Tel. 112

Notarzt: Tel. 113

## WISSENSWERTES

Krönungsstadt der Könige Norwegens war und ist Trondheim. Im traditionsreichen Nidarosdom, dem großartigsten skandinavischen Kirchenbau, finden auch heute noch alle Krönungszeremonien statt. Aber nicht nur der Dom und der gleich nebenan gelegene Palast des Erzbischofs machen den besonderen Reiz Trondheims aus. Die Landschaft am Trondheimfjord gilt als Wiege des norwegischen Reiches. US-amerikanische Forscher haben die Stadt vor einigen Jahren als eine der Städte mit der höchsten Lebensqualität ausgezeichnet; Trondheims Größe sei genau richtig, die Luft gut, die Häuser niedrig, die Straßen luftig und mitten im Zentrum, das auch abends noch voller Leben ist, könne sogar geangelt werden.

## SEHENSWERTES

**1 Nidarosdom:** Der Dom ist Skandinaviens bedeutendster, mittelalterlicher Sakralbau und noch heute geistliches Zentrum Norwegens. Wer zum König gekrönt werden wollte, kam am Nationalheiligtum nicht vorbei, denn hier fanden bis 1906 alle Krönungszeremonien statt. **Ausflug // 🚶 THM01**

**2 Palast des Erzbischofs:** Neben dem Dom befindet sich der Palast, ein mittelalterlicher Steinbau, der einst Wohnsitz der Erzbischöfe war. Der um 1180 erbaute Rittersaal wird von der Stadt bei feierlichen Anlässen als Repräsentationsraum genutzt, von innen besichtigen kann man ihn nicht. Im skandinavischen Palastmuseum ist Skandinaviens größte Sammlung mittelalterlicher Steinskulpturen untergebracht. Weiterhin befindet sich hier die erzbischöfliche Münzanstalt.

**3 Stiftdgärten:** Ebenfalls lohnt sich neben dem Dom und Palast auch ein Besuch des größten Rokoko-Holzhauses Nordeuropas. Besichtigungen sind ausschließlich von Juni bis Mitte August möglich. 1774 ließ Geheimrätin Cecilie Christine Schøller

das Palais erbauen, in dem heute die königliche Familie während ihrer Besuche in Trondheim residiert. **Ausflug // 🚶 THM04**

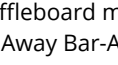
**4 Festung Kristiansten:** Von der rund 300 Jahre alten Festung kann man einen herrlichen Blick auf die Stadt genießen. **Ausflug // 🚶 THM06**

**5 Speicherstadt:** Bei einem Spaziergang lässt sich die alte Speicherstadt sehr gut erkunden.

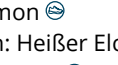
**6 Zugbrücke Gamle Bybru:** Die ehemalige Zugbrücke von 1861 überspannt den Fluss Nidelv, an dessen Ufer sich die bunt gestrichelten Pfahl-Holzhäuser aus dem 18./19. Jahrhundert erstrecken. Diese Lagerhäuser stehen in einer langen Tradition, denn bereits vor 1.000 Jahren ließ Olav Trygvason die erste Speicher am Øvre Elvehavn bauen.

**ZU DEN HÄFEN DER REISE**

Noch mehr Infos zu den Häfen der Reise im kostenfreien Bordportal



Busausflug



Straßenbahnausflug

## SHOPPING- UND ERLEBNISWELT



### BERND WOLF: WIE SOMMER AUF DER HAUT

Die sonnige, in Handarbeit erzeugte matte Oberfläche aus reinem Gold und die ausdrucksstarken Designs sind charakteristisch für Schmuckstücke von Bernd Wolf und machen sie unverwechselbar. Entdecken Sie hohe Goldschmiedekunst aus dem Breisgau jetzt in der AIDA Shoppingwelt auf Deck 9 und freuen Sie sich über 10 Prozent Preisvorteil auf alle Kollektionen von Bernd Wolf!

### THEMENABEND: JANOSCH

„Gott schenke mir den Befehl, einen kleinen Tiger und den anderen zu erfinden. Damit nicht arbeiten muss.“ Am 11. März 2025 war der 94. Geburtstag des deutsch-polnischen Illustrators und Autors Horst Eckert, besser bekannt als Janosch. Feiern Sie mit uns diesen besonderen Künstler, der die Kindheit von Millionen mit über 150 Büchern geprägt hat. Ihr Galerist Gerald von Hassel zeigt Ihnen heute ab 16:00 Uhr eine Auswahl seiner Kunst.



### Wieder im hohen Norden ab Hamburg



### EIN BESONDERES ANDENKEN: DIE SEEKARTE IHRER REISE

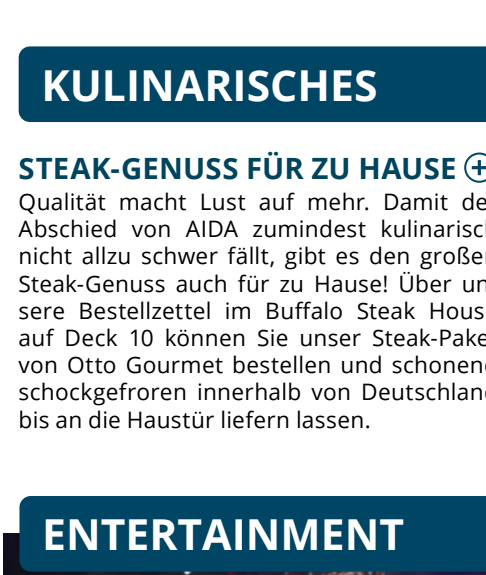
Auf der Seekarte Ihrer Reise sind die Namen aller Häfen, die zurückgelegten Seemeilen, das Reisedatum sowie ein Bild Ihres Kapitäns Moritz Pankau dargestellt – in limitierter Stückzahl sogar mit original Unterschrift! Eine wunderbare Erinnerung für Ihr Zuhause. Sichern Sie sich Ihre Seekarte jetzt in der pixels Fotowelt auf Deck 10.

### pixels NORDLICHT-SHOOTING KI

Sie haben die Gelegenheit verpasst, atemberaubende Fotos vor den Polarlichtern zu machen? Keine Sorge, wir haben genau das Richtige für Sie! Besuchen Sie uns heute Abend von 18:30 bis 21:30 Uhr in der pixels Fotowelt auf Deck 10. Lassen Sie sich von uns porträtieren und wir setzen Sie mithilfe von KI vor einem spektakulären Polarlichthintergrund in Szene.



## FERNWEHEXPERTEN



### AIDA CLUB: MITGLIED SEIN LOHNT SICH!

Der AIDA Club ist unser umfassendes Bonusprogramm und ein Dankeschön für Ihre AIDA Begeisterung. Ganz gleich, ob Sie schon oft mit uns gereist sind oder dies Ihr allererster Urlaub ist – jeder AIDA Fan ab 16 Jahren kann Mitglied werden und damit in den Genuss attraktiver Vorteile kommen. Mit jedem AIDA Urlaub und Ihren Buchungen im myAIDA Urlaubsportal sammeln Sie wertvolle Reise- und myAIDA Seemeilen. So steuern Sie schnell in die nächsthöhere Clubstufe auf, in der Sie zusätzliche Vorteile an Bord und an Land genießen. Melden Sie sich am besten gleich auf [aida.de/club](https://aida.de/club) an!

## ALLES AUF EINEN BLICK



### VORMITTAG UND NACHMITTAG

☒ ab 08:00 Trondheim entdecken

☐ ab 08:00 Wasserverkauf

☐ 08:00–11:00 Ihr Fototeam in Aktion

☐ 10:00–11:00 Bücherverleih

☐ 11:00–12:00 Familienaktion: Papierboote falten

☐ 16:00–17:00 Shuffleboard mit Simon

☐ 16:00–17:00 Sail Away Bar-Aktion: Heißer Elch

☒ 16:00 Sail Away: AIDA Sol legt ab

☐ 16:30–17:15 Tanzkurs: Samba für Fortgeschrittene mit Tanzlehrerin Michelle

☐ 16:30–17:30 Ocean Lounge: Feinde der Wikinger, Freunde der Touristen – Norwegens Trolle mit Lektor Martin Wachholz

☐ 16:30–17:30 Familienaktion: Black Stories

☐ ab 16:30 Vorverkauf der Spielscheine für das 6.000 € Super Jackpot Bingo

☐ 17:00–18:00 Bücherverleih

☐ 17:00–18:00 AIDA Minigolf

☐ 17:00–18:00 Wikingschach mit Laura

☐ 17:30–18:00 Tanzkurs: Line Dance „Footloose“ mit Tanzlehrerin Michelle

Norwegen

Sol Bar (9)

Auf der Pier

Fernwehexperten (11)

Brauhaus (10)

Außendeck (5)

Pooldeck (12)

Trondheim

AIDA Bar (10)

Theatrium (9–11)

Konferenzraum (11)

Casino (10)

Fernwehexperten (11)

Sportaufendeck (11)

Freizeitbühne (14)

AIDA Bar (10)

### ABEND

☐ 18:00–19:00

☐ 18:30–21:30

☐ ab 18:30

☐ 19:00

☐ 19:30–23:00

☐ 20:00–21:00

☐ 20:00

☐ 21:00–23:00

☐ 21:00 im Anschluss

☐ 21:00

☐ ab 21:30

☐ ab 21:30

☐ ab 21:30

Dart mit Lisa

pixels Nordlicht-Shooting KI

Groovy Keys mit Pianist Dusan

Show: I Want It All

Norwegische Saunanacht

Buchung Ausflugs-Deal für Malmö

Die AIDA Clubbie Disco

AIDA Prime Time mit Sascha

Werwolf mit Ihren Gastgeber

Show: I Want It All

Shooting mit Ihren AIDA Stars

Rum Tasting

Dance Classics mit Ihrer Live-Band