

SONNENAUFGANG

06.26 Uhr

SONNENUNTERGANG

18.37 Uhr

GUT ZU WISSEN...

Auf TV Kanal 5 sehen Sie heute fortlaufend den informativen Film über die Kommando Brücke der MS Amadea.

KÜCHENFÜHRUNG

Ihr Küchenchef

Florian Schneider öffnet nochmals die Pforten zu unserer Hauptküche. Bitte melden Sie sich gerne über die Rezeption an.

REISEPÄSSE ABHOLEN

Ihre Reisepässe liegen für Sie zur Abholung an der Rezeption / Deck 5 bereit.

ANMELDUNG ZUM KURS

„**ORIGAMI – die Kunst des Papierfaltens**“ mit **Elke Smolan-Härle**

Am 22.03. findet im Jamaica Raum der Kurs „Origami“ statt, für den um vorherige Anmeldung gebeten wird. (max. 12 Teilnehmer). Ab heute wird eine Anmeldeleiste an der Rezeption ausliegen.

TAGESPROGRAMM

Freitag, 20. März 2026

Auf See / Frühlingsanfang

FRÜHSTÜCKS-SPEZIAL

Bestellen Sie gern bei Ihrem Frühstückskellner „**pochiertes Ei Samurai**“

- 08.00 Fit mit **Kathrin**. Heute beim **Bauch-Beine-Po-Training**. Bitte bringen Sie ein Handtuch mit und denken Sie an festes Schuhwerk. Treffpunkt ist in der Atlantik Show Lounge / Deck 6.
- 09.00-10.00 **Tai Chi Flow (Sonnendeck 11 / mittschiffs)**: Bewegung, Dehnung und Meditation im Fluss mit der 24er-Form. Flottes Warm-up, lockere Kleidung, bequeme Schuhe – seien Sie bereit für einen entspannten Morgen! Erleben Sie Tai Chi in einer neuen Runde mit **Dr. Norbert Härle**.
- 09.15 Vista Lounge / Deck 10: Ihr Bordgeistlicher **Klaus Weber** lädt Sie zur **ökumenischen Kreuzweg-Andacht** zur Passionszeit ein.
- 09.30 Wie gut kennen Sie sich mit Geographie aus? Rätseln Sie mit beim **Morgen-Quiz** mit **Valeria** in der Harry's Bar, Deck 6.
- 10.05 Atlantik Show Lounge / Deck 6 & 7: **Okinawa, Mond und Sterne**
Vor unserer Ankunft in Naha lädt Sie unser **Lektor Thomas Kraupe** in seinem Vortrag zu einer faszinierenden Entdeckungsreise durch Okinawas Geschichte & Seele ein. Wir beleuchten die einzigartige Ryukyu-Kultur mit ihren himmlischen Mythen, besuchen die wichtigsten Sehenswürdigkeiten auf Okinawa & wenden uns auch den Ereignissen der Schlacht von Okinawa zu, die diese Insel tief geprägt haben.
Dieser Vortrag wird auch auf TV-Kanal 15 übertragen.
- 10.15 Kopernikus Bar / Deck 9: **Locker vom Hocker- Sitzgymnastik** für die sanfte Mobilisation und Kräftigung des gesamten Körpers. Es erwarten Sie einfache Übungen mit **Kathrin**, die Sie jederzeit daheim nachmachen können.
- 10.30-11.30 **Origami – Papier** falten gemeinsam mit Ihrem Restaurant Team in Harry's Bar.
- 10.30 Schieben Sie die Scheiben beim **Shuffleboard** mit **Valeria**. Treffpunkt ist am Shuffleboardfeld / Deck 7, backbord.
- 11.00 Auf wiederholten Wunsch bietet **Elke Smorlan-Härle** den Kurs „**Sashiko – die Kunst der achtsamen Stiche**“ - im Jamaica Raum / Deck 7 an.
- 11.15 Alle Gäste mit dem gebuchten **Überlandprogramm „Peking & die große Mauer“** treffen sich mit Ihrem Reiseleiter Lars in der Harry's Bar / Deck 6.
- 11.45 Vista Lounge / Deck 10: **Märchen für Erwachsene - Geschichten für die Seele**. Ihre Kreuzfahrtdirektorin **Manuela Bzdega** lädt zur Lesung ein.
- 12.15 Kommen Sie zum **Aperitif-Spiel** mit **Valeria** in die Kopernikus Bar / Deck 9.



NACHMITTAG

- 12.30-14.00 In beiden Restaurants & am Pool / Deck 8: **„Sushi & Sashimi Buffet“**
Das Küchenteam bietet Ihnen, zusätzlich zum regulären Mittagessen, ein Sushi & Sashimi Buffet an.
Wir wünschen „guten Appetit“.
Genießen Sie dazu ein **japanisches Bier** zum Preis von € 3,90.
- 14.00 - 15.00 **Einladung zum Mitdenken** - 1, 2, 3 und A, B, C im Jamaica Raum / Deck 7
Elke Smolan-Härle zeigt Ihnen, wie vielseitig Zahlen und Buchstaben das Denken anregen und fördern.
Entdecken Sie dabei Ihr persönliches Potenzial für neue Denkansätze und Lösungswege.
Bitte denken Sie an einen Kugelschreiber.
- 15.00 Starten Sie fit in den Nachmittag bei einer **Relinggymnastik** mit Kathrin, Treffpunkt ist am Shuffleboardfeld, steuerbord / Deck 7.
- 15.15 Lassen Sie die Pfeile fliegen beim **Darts** mit **Valeria** an der Jupiter Bar, Deck 9.
- 15.30 - 16.30 Im Restaurant Amadea / Deck 5: **„Japanischer Käsekuchen“**
Diese japanische Spezialität erwartet Sie heute unter anderem bei der Tee- und Kaffeestunde.
- 16.00 - 16.45 Atlantik Lounge / Deck 6 & 7: **Künstliche Intelligenz - Teil 3 – KI zum Anfassen und KI-Tools:**
Interaktive Praxis-Demonstration. Erleben Sie künstliche Intelligenz live. **Dr. Norbert Härle** demonstriert Ihnen verschiedene KI- Anwendungen wie ChatGPT, Gemini, etc. und zeigt Ihnen die Vielfalt der KI-Tools und deren Einsatzbereiche. Stellen Sie Ihre Fragen und erleben Sie die Fähigkeiten dieser Systeme.
- 16.30 Harry's Bar / Deck 6: Spielen Sie eine Runde **Bingo** mit **Kathrin** und **Valeria**.
Ein Spielschein kostet 5,- Euro. Bitte bringen Sie Kleingeld mit.
- 16.30 Vista Lounge / Deck 10: **„Die Bedeutung der sieben Chakren“** - über die Energiezentren des Körpers, die Chakren, haben Sie die Möglichkeit, auf Ihr Wohlbefinden einzuwirken.
Erleben Sie mit **Chai Min Werner** in der Meditation ihre unterschiedlichen Qualitäten
- 17.15 Denken Sie um die Ecke und lösen Sie **knifflige Kriminalfälle** mit **Valeria** in der Vista Lounge / Deck 10.
- 17.15 **Stretchen und Mobilisieren** Sie Ihren Körper gemeinsam mit **Kathrin** am Shuffleboardfeld, backbord / D7.

INTERNET

Nachtrag zu Starlink-Verbot in chinesischen Gewässern

Liebe Gäste, bei o.g. Situation mit mehrtägigem Ausfall des Amadea-Internets könnten Sie neben den im gestrigen Tagesprogramm aufgeführten Möglichkeiten auch einen Datenpass fürs Ausland über Ihren Telefon-betreiber buchen, um in der Zeit vom 22. – 28.3. telefonisch erreichbar zu sein. Außerdem ist voraussichtlich in den Kreuzfahrtterminals von Keelung, Penghu und Hongkong kostenloses W-Lan verfügbar. Auch das gibt Ihnen die Möglichkeit, mit Ihren Lieben daheim in Kontakt zu treten.



ABEND

BEKLEIDUNGSHINWEIS FÜR DEN ABEND

Leichte Eleganz

BEKLEIDUNGSHINWEIS IM RESTAURANT PICHLER'S

Elegant

TAGESCOCKTAILS

Amorgos

alkoholisch

(Vodka, Galliano, Lime
Juice, Zitronen- &
Ananassaft)

zum Preis von nur € 4,70

Pinky

alkoholfrei

(Grenadine, Ananas-, Lime-
& Grapefruit Saft)

zum Preis von nur € 3,70

DIGESTIF

Genießen Sie nach dem
Abendessen einen

Pichler's Marillenlikör (4cl)

zum Preis von nur € 6,50.

GETRÄNKE-EMPFEHLUNG

Probieren Sie den Cocktail

Mojito (Zitronensaft,
Limettensaft, Vodka,
Ananassaft, Galliano)

zum Preis von nur € 6,20.

ABENDSNACK

18.30 – 23.00 Uhr

In Harry's Bar / Deck 6
gibt es heute **Würstchen im
Schlafrock**

KOPERNIKUS-WÜRSTCHEN

22.30 – 01.00 Uhr

Sie haben noch Appetit?
In der Kopernikus Bar /
Deck 9 können Sie sich
stärken. Bitte fragen Sie
unser Barpersonal.

Ab 20.00

In der Vista Lounge / Deck 10: *Film Musik*

Bordpianist **Alexander Raytchev** spielt für Sie auf dem Flügel.

Ab 20.30

In der Harry's Bar / Deck 6 genießen Sie den Abend bei Musik von

Ihrem *Duo Bitter Lemon* - **Claus & Zbiggy** - vor und nach der Show.

21.00

In der Atlantik Show Lounge / Deck 6 & 7:



Eine neue Tanzshow erobert die Bühne der Atlantik Showlounge!
Unsere Profitänzer treten gemeinsam mit mutigen Crewmitgliedern an –
eine Premiere auf See.

Leidenschaft, Rhythmus und Emotionen lassen die Temperaturen steigen.

Wer begeistert Publikum und Jury mit den besten Moves?

Wer wird Amadea Dancing Star 2026?

Diese Show wird auch auf TV-Kanal 15 übertragen.

Bei der anschließenden **Premieren-Party** in Harry's Bar
haben Sie die Möglichkeit für ein gemeinsames Foto
mit den Stars des Abends.

Ab 21.15

In der Vista Lounge / Deck 10:

„*Route 66*“ - gefühlvoller Blues und mitreißender Jive
stehen auf dem Programm von **JazzAffair**.



BOUTIQUE

Prozente bis zum Horizont bei Heinemann auf Deck 6. Stöbern lohnt sich heute besonders. Achten Sie auf Artikel mit dem roten Sticker & sparen Sie bei diesen Artikeln bis zu 50% auf den Travel Value Preis.

AMADEA SPA / DECK 10

Olaplex

Die Grenzen des Möglichen erweitern, Tag für Tag. Entdecken Sie Ihre Fähigkeiten neu, nutzen Sie die Vorteile von Olaplex No. 1, 2, 3 und überraschen Sie sich mit verbesserter Haarqualität, repariertem Haar, länger anhaltenden Farben und drastisch reduziertem Haarbruch. Repariert Haar – stärker, gesünder und glänzender als jemals zuvor.

Der Preis für die Haarbehandlung beginnt bei 25 € für kurzes Haar bis 45 € für langes Haar.

FOTOSHOP / DECK 7

Auch auf dieser Kreuzfahrt haben Sie die Gelegenheit ein Fotobuch Ihrer Reise zu erwerben. Eine Vorschau dieser digitalen Fotobuch präsentiert Ihnen unser Fototeam im Bordfernsehen auf Kanal 9 sowie auf dem Bildschirm am Fotoshop auf Deck 7.

ÖFFNUNGSZEITEN

Rezeption / Notfall	durchgehend geöffnet	Tel. 2800	Deck 5
Phoenix Information	09.30 – 12.30 16.30 – 18.00		Deck 5
Kreuzfahrtberatung	09.30 – 12.30 16.30 – 18.00		Deck 6
Gold-/Silber-Service	09.30 – 12.30	Tel. 3801	
Schiffsarzt / Hospital	09.30 – 10.00 17.00 – 18.00		Deck 6
Bordboutique	09.00 – 22.00	Tel. 3803	Deck 6
Fotoshop	10.00 – 11.30 16.00 – 17.30 20.00 – 21.30	Tel. 1893	Deck 7
Videoshop	11.00 – 11.30 20.30 – 21.00	Tel. 1893	Deck 7
Amadea Spa	08.00 – 20.00	Tel. 8992	Deck 10
Sauna	08.00 – 20.00		Deck 10
Fitnessraum	durchgehend geöffnet		Deck 10
Pool & Jacuzzi	07.00 – 19.00 (Temperaturen auf TV Kanal 1)		Deck 8

KULINARISCHES

Tee- & Kaffeestation	06.30 – 08.00	Jupiter Bar	Deck 9
Kleines Frühstück	06.30 – 10.00	Harry's Bar	Deck 6
Frühstücksbuffet	08.00 – 10.00	Restaurant Vier Jahreszeiten	Deck 5
Frühstücksbuffet	08.00 – 10.00	Restaurant Amadea	Deck 8
Spätes Frühstück	10.00 – 10.30	Restaurant Amadea	Deck 8
Für den kleinen Hunger	10.30 – 18.00	Harry's Bar	Deck 6
Bouillon	11.00 – 11.30	Pool	Deck 8
Mittagsservice	12.30 – 14.00	Restaurant Vier Jahreszeiten	Deck 5
Mittagsbuffet	12.30 – 14.00	Restaurant Amadea	Deck 8
Tee- & Kaffeestunde	15.30 – 16.30	Restaurant Amadea	Deck 8
Abendessen	18.00 – 20.30	Restaurant Vier Jahreszeiten	Deck 5
Abendessen	18.00 – 20.30	Restaurant Amadea	Deck 8
Spezialitäten-Menü	18.30	Restaurant Pichler's	Deck 8
Abendsnack	18.30 – 23.00	Harry's Bar	Deck 6
Kopernikus-Würstchen	22.30 – 01.00	Kopernikus Bar	Deck 9

BARZEITEN

Harry's Bar	ab 09.00		Deck 6
Havanna Club		19.00 – 24.00	Deck 7
Kopernikus Bar	ab 09.00		Deck 9
Jupiter Bar	ab 09.00	(wetterabhängig)	Deck 9
Vista Lounge	10.00 – 24.00		Deck 10

WO IST DIE PHOENIX FLOTTE HEUTE?

MS Artania	San Antonio / Chile
MS Amara	Auf See, Kurs Port Mathurin / Rodrigues / Mauritius
MS Deutschland	ist ab 12.05.2026 wieder für Phoenix Reisen im Einsatz

Ihr Amadea-Team wünscht Ihnen einen entspannten Tag an Bord.

