

SONNENAUFGANG

07.01 Uhr

SONNENUNTERGANG

17.44 Uhr

ZEITUNTERSCHIED

In der Nacht vom 30.04. auf den 01.05. wurden die Uhren an Bord von MS Amadea um 03:00 Uhr nachts 1 Stunde **zurück**gestellt. Es gibt keinen Zeitunterschied mehr zu Deutschland
12.00 Uhr an Bord = 12.00 Uhr in Deutschland

RESTAURANT PICHLER'S

Bei Interesse an einem Tisch in unserem Spezialitäten-Restaurant melden Sie sich heute gern bei Ihrem Oberkellner **Richard** zwischen **09.30 und 10.00 Uhr** vor dem Restaurant Pichler's / Deck 8 an.

FRÜHSTÜCKS-SPEZIAL

Bestellen Sie gern bei Ihrem Frühstückskellner einen „**Sacher Palatschinken**“

WUSSTEN SIE SCHON...

Der Mai wird gerne auch als „Wonnemonat“ bezeichnet & diese Bezeichnung stammt ursprünglich wohl vom althochdeutschen Wort „wunnimanod“ oder „winnimanod“. „winni“ bedeutete dabei Weide. Der Mai war also der erste Weidemonat für die Tiere, auch verbunden mit dem Almauftrieb in den Alpen.

TAGESPROGRAMM

Freitag, 01. Mai 2026

Erholung auf See / Tag der Arbeit

- 08.00 **Bauch - Beine - Po Training** mit **Tanja**. Bitte bringen Sie ein Handtuch mit. Treffpunkt ist in der Atlantik Show - Lounge/ Deck 6.
- 09.00 Ihr Pfarrer **Ecko Wille** lädt Sie zur **Morgenandacht** zum Thema „Sicherheitshelm“ in die Vista Lounge auf Deck 10 ein. Musikalische Untermalung: Bordpianist **Sebastian Rodriguez** & Sänger **Clou Simon**. Die Lesung liest **Barbara Wussow**.
- 09.30 Testen Sie Ihr Wissen beim **Quiz** mit **Rachel** in der Harry's Bar / Deck 6.
- 09.45 Atlantik Show - Lounge / Deck 6 & 7: „**Kapstadt**“
Über das Land am südlichen Ende des afrikanischen Kontinents hatte Nelson Mandela, der die Apartheid vertrieb, gesagt, dass nichts im Leben schwarz oder weiß sei. Wie wunderbar. Auf der einen Seite erstrahlt die Waterfront in neuem Glanz, inklusive des teuersten Hotels des Landes „Silo“, aber es gibt auch hierzu starke Kontraste. Tauchen Sie gemeinsam mit **Jörg Hertel** in das nächste Reiseziel ein.
- Dieser Vortrag wird auch auf TV-Kanal 15 übertragen.*
- 10.05 Spielen Sie **UNO** mit **Max** in der Vista Lounge / Deck 10.
- 10.30 Spielen Sie eine Runde **Räuberdarts** mit **Rachel** an der Jupiter Bar / Deck 9.
- 11.00 **Malkurs** mit **Alexander Mitterlechner** im Restaurant Pichler's / Deck 8: **Reisetagebuch** - kurze Augenblicke, flüchtige Begegnungen, spontane Eindrücke, Gefühle! Reduziertes Skizzieren, kurze Beschreibungen, Collagen u.a. ermöglichen die Erstellung Ihrer individuellen kreativen Reisedokumentation. Bewahren Sie Ihre farbigen Erinnerungen auf!
- 11.15 **Fit mit dem Theraband**. Stärken Sie Ihre Muskeln mit einfachen, aber effektiven Übungen für den ganzen Körper. Treffpunkt mit **Tanja** ist am Shuffleboard-Feld / Deck 7, backbord.
- 11.30 **Der MS Amadea Chor** trifft sich mit unserem Bord-Pianisten **Sebastian Rodriguez** in der Vista Lounge / Deck 10.
- 11.45 **Jakkolo** mit **Rachel** in der Kopernikus Bar / Deck 9.
- 12.15 **Aperitif Spiel** mit Max in der Harry's Bar / Deck 6.



NACHMITTAG

- 14.00 Kopernikus Bar / Deck 9: **„Foto Künstler - die Besten der Besten“** - ein Streifzug durch die Bilder einiger der besten und renommiertesten Reisefotografen und Fotojournalisten. Lassen Sie sich von den Werken großer Fotografen inspirieren. Entdecken Sie unterschiedliche Bildstile, Herangehensweisen und Ideen für Ihre eigene fotografische Entwicklung. Präsentiert von **Frank Schaub**.
- 14.15 **Skat - Turnier 3**, Tag 2 im Restaurant Pichler's / Deck 8.
- 14.30 **Doppelkopf** ist ein Kartenspiel für vier Personen. Daneben gibt es Variationen für drei bis sieben Spieler. Treffen Sie sich mit anderen Mitreisenden zum Spielen in der **Vista Lounge / Deck 10**.
- 15.00 **Tanzkurs Tag 5**. Beim Discofox erwartet uns heute als neue Figur das Damen Solo. Den Langsamen Walzer und den Cha Cha Cha wiederholen wir. Treffpunkt mit **Tanja** ist auf Deck 6 in der Atlantik Show - Lounge.
- 15.30 Spielen Sie eine Runde **Soft-Boccia** mit **Rachel** auf dem Sonnendeck / Deck 11.
- 15.30-16.30 Tee- & Kaffeestunde im Restaurant Amadea und am Pool / Deck 8: **„Pink Beach Waffeln“**
Probieren Sie frisch gebackene Waffeln z.B. mit Erdbeer- oder Himbeer-Kompott, Vanille- oder Erdbeereis. Dazu empfehlen wir einen **gemischte Beeren Smoothie** zum Preis von € 4,40 und mit Baileys für € 4,80.
- 16.00 **Zirkeltraining**, auch Kreistraining genannt, ist ein vielseitiges Ganzkörpertraining, bei dem in einer vorgegebenen Zeit verschiedene Übungen nacheinander absolviert werden.
Nach der vorgegebenen Trainingszeit von beispielsweise einer Minute pro Übung wechseln alle zeitgleich zur nächsten Übung. „Zirkeln“ Sie mit **Bibi** am Golfplatz / Deck 11.
- 16.00 **„Selbstbewusstheit über den inneren Beobachter“** - zu diesem Titel lädt Sie Körpertherapeutin **Angela Kühl** in ihrem Kurs **Tiefenentspannung & Ressourcenaktivierung** ein. Erholen Sie sich liegend oder sitzend in bequemer Kleidung & bringen Sie gerne ein Handtuch mit.
Für die **liegenden** Gäste ist der Treffpunkt in der Atlantik Show-Lounge / Deck 7 auf der Empore, um die Iso-Matten selbst abzuholen. Die **sitzenden** Gäste (eingeschränkte Mobilität) kommen direkt in die Atlantik Show-Lounge / Deck 6.
- 16.30 **Bingo-Bingo-Bingo! Oscar und Chris** erwarten Sie in Harry's Bar auf Deck 6.
Ein Spielschein kostet 5 Euro. Bitte bringen Sie kleine Scheine mit.
- 17.00 -17.50 Erlernen Sie weitere Schritte beim **Linedance** mit Nathalie & Nathan am Pool / Deck 8.
- 17.00 **Abendliches Stretching** mit **Bibi** am Golfplatz / Deck 11 – sanfte Dehnung im Liegen. Dieses kurze, entspannende Stretching-Programm eignet sich ideal, um den Tag ruhig ausklingen zu lassen.
Alle Übungen werden im Liegen durchgeführt und fördern Entspannung, Beweglichkeit und ein angenehmes Körpergefühl. Bitte bringen Sie ein Handtuch mit.

ABEND

BEKLEIDUNGSHINWEIS FÜR DEN ABEND

Leichte Eleganz

BEKLEIDUNGSHINWEIS FÜR EIN ABENDESSEN IM RESTAURANT PICHLER'S Elegant

TAGESCOCKTAILS

Seabreeze

alkoholisch

(Vodka, Zitronen- &
Grapefruitsaft)

zum Preis von nur € 4,70

Shirley Temple

alkoholfrei

(Grenadine, Ginger Ale &
Orangensaft)

zum Preis von nur € 3,70

DIGESTIF

Genießen Sie nach dem
Abendessen einen

Underberg (4cl)

zum Preis von nur € 3,50.

GETRÄNKE-EMPFEHLUNG

Probieren Sie den Cocktail

Margarita

(Zitronensaft, Vodka,
Triple Sec) zum Preis von
nur € 6,20.

ABENDSNACK

In Harry's Bar / Deck 6
gibt es heute von
18.30 - 23.00 Uhr

Kokos Hähnchen Nuggets

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.

20.30 Uhr in der Harry's Bar / Deck 6

Ihr Duo **Bitter Lemon** lädt mit bester Musik
vor und nach der Show zum Tanzen ein.

21.00 Uhr in der Atlantik Lounge / Deck 6 & 7:



**Heute Abend entführt Sie das Amadea Showensemble
nach Hollywood und präsentiert Ihnen Ausschnitte aus einigen
der größten Blockbuster der letzten Jahrzehnte.**

Diese Abend-Show wird auch auf TV-Kanal 15 übertragen.

Ab 21.15 Uhr in der Vista Lounge / Deck 10:

Ihr Duo **Mary & the American** spielt heute Abend „American Piano Bar“.

Der **Tag der Arbeit** am 1. Mai ist ein gesetzlicher Feiertag in Deutschland, der an die Kämpfe der Arbeiterbewegung für bessere Arbeitsbedingungen wie faire Löhne, sichere Arbeitsbedingungen und den Acht-Stunden-Tag erinnert. Sein Ursprung liegt in den USA, wo am **1. Mai 1886** rund 400.000 Arbeiter einen Generalstreik für die Einführung des **Achtstundentags** durchführten. Dieser Protest endete tragisch im **Haymarket-Massaker** in Chicago, woraufhin der Internationale Arbeiterkongress 1889 in Paris den 1. Mai als internationalen Kampftag der Arbeiterklasse festlegte. Er ist in Deutschland, Liechtenstein, Luxemburg, Österreich, Belgien, Teilen der Schweiz und in vielen weiteren Staaten ein gesetzlicher Feiertag. Unabhängig von der politischen Dimension als Tag der Arbeiterbewegung ist der erste Mai vielerorts Höhepunkt des Brauchtums im Mai.

Neben der politischen Bedeutung hat der Tag auch frühlingshafte Traditionen:

- der **Maibaum** wird oft am 1. Mai aufgestellt, um den Frühling zu feiern.
- Es gibt **Maiwanderungen**, Feste und den sogenannten „Tanz in den Mai“.
- Gewerkschaften nutzen den Tag für Reden und Umzüge, um auf aktuelle Themen hinzuweisen.

BOUTIQUE / DECK 6

Kaufen Sie bei Heinemann auf Deck 6 eine Uhr der Schweizer Marke **Maurice Lacroix** und erhalten Sie eine unvergessliche Überraschung.

AMADEA SPA / DECK 10

Brauen & Wimpern färben

Bei der Schönheitsbehandlung „Brauen & Wimpern färben“ werden die Wimpern mit einer speziellen Haut,- und augenfreundlichen Farbe gefärbt, um das Auge mit dichten und dunklen Wimpern zu umrahmen. Harmonisch gefärbte Augenbrauen lassen die Augen zusätzlich strahlen.

Entspannungszeit:
25 Minuten, € 25,00

FOTOSHOP / DECK 7

Auch auf dieser Kreuzfahrt haben Sie die Gelegenheit, ein Fotobuch Ihrer Reise zu erwerben. Eine Vorschau dieses digitalen Fotobuchs präsentiert Ihnen unser Fototeam im Bordfernsehen auf Kanal 9 sowie auf dem Bildschirm am Fotoshop auf Deck 7. Für mehr Informationen besuchen Sie den 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	15.30 – 18.00		Deck 6
Gold-/Silber-Service	09.30 – 12.30	15.30 – 16.00	Tel. 3801	
Schiffsarzt / Hospital	09.30 – 10.30	17.00 – 18.00		Deck 6
Bordboutique	09.00 – 21.00		Tel. 3803	Deck 6
Fotoshop	10.00 – 11.30	16.00 – 17.30 20.30 – 21.30	Tel. 1893	Deck 7
Videoshop		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	06.00 – 19.00 witterungsbedingte Schliessung möglich			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	07.30 – 09.30	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 & Kaltschale	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 & Pool	Deck 8
Pink Beach Waffeln	15.30 – 16.30	Pool (wetterabhängig)	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	Auf See, Kurs Praia da Vitória / Terceira / Portugal
MS Amara	In der Werft. Ab 23.5. wieder im Einsatz.
MS Deutschland	ist ab 12.05.2026 wieder für Phoenix Reisen im Einsatz

Ihr Amadea-Team wünscht Ihnen einen weiteren schönen Tag an Bord.