

SONNENAUFGANG

08.07 Uhr

SONNENUNTERGANG

19.41 Uhr

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.

VIDEOSHOP

Kennen Sie schon den **Film dieser Reise**? Videomanager Adriel ist jeden Tag für Sie unterwegs und filmt die Highlights dieser Reise. Sehen Sie sich gerne den bisher fertiggestellten Film auf TV-Kanal 9 an.

TAGESPROGRAMM

Freitag, 08. Mai 2026

Erholung auf See

- 08.00 Heute startet unsere „**5 Tage Rückenfit Challenge**“. Jeden Morgen um die gleiche Zeit. Wenn es für Sie möglich ist, bitte ohne Frühstück. Trinken Sie vor der Sporteinheit ein Glas Wasser. Die Intensität wird von Tag zu Tag gesteigert. Bitte bringen Sie ein Handtuch mit. Treffpunkt mit **Tanja** ist in der Atlantik Show - Lounge auf Deck 6.
- 09.00-09.30 Beweglich bleiben & zur Ruhe kommen mit **Stretch & Relax**. Bitte bringen Sie ein Handtuch mit. **Tanja** freut sich auf Ihr Kommen. Treffpunkt ist in der Atlantik Show - Lounge auf Deck 6.
- 09.15 Ihr Pfarrer **Ecko Wille** lädt Sie zur ökumenischen **Morgenandacht** zum Thema „Sturm auf dem Meer“ in die Vista Lounge auf Deck 10 ein.
Musikalische & gesangliche Untermalung: Bordpianist **Sebastian Rodriguez** & Körpertherapeutin **Angela Kühl**.
- 09.30 Spielen Sie eine Runde **Darts** mit **Rachel** an der Jupiter Bar / Deck 9.
- 10.05 Atlantik Show - Lounge / Deck 6 & 7: „**ISOLA_tion**“
Schon aufgefallen? Das Prinzip steckt schon im Wort. EINSam scheint weder gut noch schlecht zu sein, sondern einfach da. Wir leben alle auf Inseln. Für uns. Allein. Das Mittel der Wahl, lernte ich auf den entlegensten Inseln dieser Erde, ist Kommunikation, besonders singend. Ihr **Lektor Jörg Hertel** nimmt Sie mit von Spitzbergen über St. Helena und den Falklands zur Osterinsel und nach Pitcairn.
Dieser Vortrag wird auch auf TV-Kanal 15 übertragen.
- 10.15 Rätseln Sie mit **Max** bei „**Stadt-Land-Fluss**“ in der Harry's Bar auf Deck 6.
- 10.30 **Servietten falten** mit Ihren Kellnern im Restaurant Vier Jahreszeiten / Deck 5.
- 10.45 Das Runde muss ins Eckige. Spielen Sie eine Runde **Jakkolo** mit **Rachel** an der Jupiter Bar / Deck 9.
- 11.00 Kommen Sie zu **Alexander Mitterlechner** in das Restaurant Pichler's / Deck 8: **Faszination Farbe**. Ein Experiment mit Farben und Formen - neue Kombinationen entdecken und unerwartete Ergebnisse erwarten. Die Farbwahl neu denken und gewohnte Pfade verlassen.
- 11.15 **Sitzgymnastik mit Tanja**. Wir treffen uns in der Kopernikus Bar auf Deck 9. Bitte bringen Sie ein Handtuch mit.
- 12.15 **Aperitif Spiel** mit **Max** und **Oscar** in der Kopernikus Bar / Deck 9.

NACHMITTAG

- 12.30 - 14.00 Am Pool / Deck 8 (wetterabhängig): **Boerewors** - südafrikanische Bratwurst
Genießen Sie dazu ein kühles **Weizenbier** (hell, dunkel, alkoholfrei)
zum Preis von je € 4,40 oder ein **südafrikanisches Bier** für € 3,50.



- 14.00 Kopernikus Bar / Deck 9: „**Grönland - mit der MS Deutschland ins ewige Eis**“.
Ein Fotovortrag von **Frank Schaub** über eine ganz besondere Reise. Tauchen Sie ein in die beeindruckende Welt des ewigen Eises. Gewaltige Gletscher, unberührte Natur und eine Reise, die lange in Erinnerung bleibt.
- 14.15 **Skat - Turnier 5**, Tag 2 im Restaurant Pichlers / Deck 8.
- 15.00 **Tanzkurs Tag 8. Finale.....** heute wiederholen und tanzen wir alles Erlernte vom Langsamen Walzer über den Discofox zum Cha Cha Cha. So, dass Sie im Fortgeschrittenen Kurs an den kommenden Seetagen darauf aufbauen können. Treffpunkt ist mit **Tanja** auf Deck 6 in der Atlantik Show - Lounge.
- 15.30 Jagen Sie das „Schweinchen“ beim **Soft-Boccia** mit **Rachel** am Shuffleboardfeld / Deck 7, Backbordseite.
- 16.00 **Winkearme ADE!** Ein kompaktes 15-minütiges Workout, das gezielt die Arme strafft und stärkt. Mit Trizeps Übungen, Bizeps Curls und Armkreisen werden sowohl Oberarme als auch Schultern aktiviert. Treffpunkt: Deck 7, Shuffleboard Feld, Backbordseite mit **Bibi**, zum entgegennehmen der Hanteln.
- 16.00 „**Erfrischung für Seele & Geist**“ - zu diesem Titel lädt Sie Körpertherapeutin **Angela Kühn** in ihrem Kurs **Tiefenentspannung & Ressourcenaktivierung** ein. Erholen Sie sich liegend oder sitzend in bequemer Kleidung in der Atlantik Show-Lounge / Deck 6 & bringen Sie gerne ein Handtuch mit.
- 16.15 **Bingo-Bingo-Bingo!** **Rachel und Elke** erwarten Sie in Harry's Bar / Deck 6. Eine Bingokarte kostet € 5,00. Bitte bringen Sie kleine Scheine mit.
- 16.30 „**15 Minuten Hüfte mobilisieren**“ auf Deck 7 / Shuffleboardfeld, Steuerbordseite mit **Bibi**.
- 17.00 - 17.50 Erlernen Sie weitere Schritte beim **Linedance** mit **Nathalie & Nathan** am Pool / Deck 8.
- 17.00 **Spüren Sie abends Ihre Beine?** 15 Minuten für die Venen. 6 Übungen mit **Bibi**. Treffpunkt ist Deck 7 / Shuffleboardfeld, Steuerbordseite mit **Bibi**. Bitte bringen Sie ein Handtuch mit.

AKTUELLES VOM TRAUMSCHIFF - HEUTIGE DREHARBEITEN

- 13.45 - 14.45 Uhr** Deck 9, Kabine 905 (mit der Drohne)
- 13.45 - 17.30 Uhr** Deck 11 / Sonnendeck, mittschiffs (die Vorbereitungen laufen bereits ab 10.00 Uhr).
- 16.30 - 19.00 Uhr** Deck 5 / Rezeption
- 19.45 - 22.30 Uhr** Deck 11 / Golfplatz (Die Vorbereitungen dafür laufen bereits ab 17.30 Uhr)
- 22.00 - 00.30 Uhr** Deck 11 / hinten. Bitte beachten Sie, dass in dem erwähnten Zeitrahmen nur die Notfall-Lampen auf dem Sonnendeck / Deck 11 eingeschaltet sein werden und es daher dunkler sein wird. Bitte seien Sie vorsichtig während Ihres Spaziergangs über das Sonnendeck. (Die Vorbereitungen dafür laufen bereits ab 17.30 Uhr)

ABEND

BEKLEIDUNGSHINWEIS FÜR DEN ABEND

Leichte Eleganz

BEKLEIDUNGSHINWEIS FÜR EIN ABENDESSEN IM RESTAURANT PICHLER'S Elegant

TAGESCOCKTAILS

Long Night *alkoholisch*
(Southern Comfort, Soda,
Orangen-, Maracuja- &
Ananassaft)
zum Preis von nur € 4,70

American Caipirinha
alkoholfrei
(Apfel- & Zitronensaft,
brauner Zucker, Club Soda)
zum Preis von nur € 3,70

DIGESTIF

Genießen Sie nach dem
Abendessen einen
Glenlivet (Whisky) (4cl)
zum Preis von nur € 6,20.

GETRÄNKE-EMPFEHLUNG

Probieren Sie den Cocktail
Fageze (Vodka, Limetten- &
Ananassaft, Redbull)
zum Preis von nur € 5,90.

ABENDSNACK

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

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 20.30 Uhr in der Vista Lounge / Deck 10:

„For the last Birds“ –

lassen Sie sich überraschen von Ihrem Duo

Mary & the American



20.30 Uhr in der Harry's Bar / Deck 6



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

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



Dieses Konzert wird auch auf TV-Kanal 15 übertragen.

Ab 22.00 Uhr:

Die **Discothek** hat geöffnet:

In der **Kopernikus Bar & Deck 9** erwartet Sie

DJ Diver mit Disco-Hits.

Let's Dance!



RUHEZEITEN

Wir bitten Sie, die Ruhezeiten einzuhalten und vor 08.00 Uhr, von 14.00 - 16.00 Uhr sowie nach 21.00 Uhr nicht auf den Außendecks 7 und 11 zu joggen bzw. die Golf- und Shuffleboard-Anlage zu nutzen, um die Gäste in den angrenzenden oder darunter liegenden Kabinen nicht zu stören. Bitte beachten Sie auch die Laufrichtung auf dem Promenadendeck 7 (entgegen dem Uhrzeigersinn).

BOUTIQUE / DECK 6

Swarovski

Seit vielen Jahren verzaubert SWAROVSKI die Welt mit seinen Kristall-Kreationen. Erleben Sie mit uns ein Stück Zeitgeschichte und bestaunen Sie das atemberaubende Design unserer SWAROVSKI Schmuckkollektion. Kommen Sie heute um 15:00 Uhr und lernen Sie die Marke kennen. Unser Tipp: nur heute erhalten Sie 20% Rabatt auf SWAROVSKI Schmuck.

AMADEA SPA / DECK 10

Belebendes Hand- und Fuß-Ritual

Nach einem vitalisierenden Fußbad folgt eine Peelingmassage für müde Füße und Beine. Ideal für warme Sommertage!

Entspannungszeit:
60 Min. für € 85,-

Sauna Wartungsarbeiten:

Bitte beachten Sie, dass die Sauna aufgrund von Wartungsarbeiten heute erst ab 09.00 nutzbar ist.

WORTE ZUM TAGE

Wie herrlich ist es,
nichts zu tun
und dann vom Nichtstun
auszuruhn.
Heinrich Zille

ÖFFNUNGSZEITEN

Rezeption / Notfall	durchgehend geöffnet	Tel. 2800	Deck 5
Phoenix Information	09.30 – 12.30 16.00 – 17.00		Deck 5
Kreuzfahrtberatung	09.30 – 12.30 15.30 – 17.00		Deck 6
Gold-/Silber-Service	09.30 – 12.00 15.30 – 16.30	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	09.00 – 20.00		Deck 10
Fitnessraum	24 Std. mit Sportkleidung (T-Shirt, Hose, Schuhe)		Deck 10
Pool & Jacuzzi	06.00 – 19.00		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 & 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
Südafrikanische Bratwurst	12.30 – 14.00	Pool	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	Erholung auf See, Kurs Plymouth / England / Großbritannien
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.