

SONNENAUFGANG

03.40 Uhr

SONNENUNTERGANG

21.40 Uhr

ZEITUMSTELLUNG

In der Nacht **vom 25.07. auf den 26.07.** wurden die Uhren an Bord um 03:00 Uhr um eine weitere Stunde **zurückgestellt.**

TV-EMPfang

Wir verlassen auf unserem Weg nach Grönland das Satelliten-Signal für die TV Kanäle. Auch andere satellitengestützte Dienste, wie internationale Telefongespräche und Internetverbindungen können je nach Fahrtgebiet beeinträchtigt sein.

WUSSTEN SIE SCHON....

Die in den letzten Tagen uns begleitenden Vögel sind **Sturmvögel**, die sich durch lange, schmale Flügel auszeichnen. Dadurch sind sie hervorragende Gleitflieger, wobei sie Aufwinde über Wellenfronten nutzen. Außerhalb der Brutzeit verbringen sie ihr ganzes Leben auf hoher See und sind in der Lage, auch mit schwersten Wetterbedingungen zurechtzukommen.

TAGESPROGRAMM

Sonntag, 26. Juli 2026

Erholung auf See

08.00 Atlantik Show-Lounge / Deck 6: **Fit mit Tanja** beim **Bauch-Beine-Po** Training. Bitte bringen Sie ein Handtuch mit und denken Sie an festes Schuhwerk.

09.00-09.30 Atlantik Show-Lounge / Deck 6: **Sanfte Dehnübungen** zur Lockerung und Entspannung mit **Tanja**. Bitte bringen Sie ein Handtuch mit.

09.00 Vista Lounge / Deck 10: **Gottesdienst** zum Thema „**Steh auf - und liebe!**“ mit Ihrem **Bordgeistlichen Heino Masemann**.
Musikalische Begleitung am Flügel: **Sbiggy Warot** vom Duo „Bitter Lemon“

Alle Außenveranstaltungen (Sport/Unterhaltung) sind wetterabhängig

09.30 Kopernikus Bar / Deck 9: „Das Runde muss ins Eckige“ beim **Jakkolo mit Diane**.

10.05 Atlantik Lounge / Deck 6 & 7:
Ísafjörður und die Westfjorde: Das etwas andere Island ...
Die Westfjorde sind der erdgeschichtlich älteste Teil Islands und beeindrucken durch eine unbeschreiblich schöne Landschaft. Diese ist allerdings nur sehr dünn besiedelt und mit Ísafjörður laufen wir bereits die größte „Stadt“ in dieser Region an. Was es dort und im Umland zu erkunden gibt, erläutert Ihre **Lektorin Marita Basalla**, denn: „Man sieht nur das, was man kennt“.

Dieser Vortrag wird auch auf TV-Kanal 65 übertragen.

10.30 Die Pfeile fliegen beim **Darts** mit **Diane** an der Jupiter Bar / Deck 9.

11.00-12.00 Auf den Achterdecks 8 & 9 (wetterabhängig):

Maritimer Frühschoppen

Musikalische Begleitung von Ihrem **Duo „Bitter Lemon“**.

Das Küchenteam hat für Sie ein Buffet mit **maritimen Köstlichkeiten** vorbereitet.

Das Barteam offeriert Ihnen ein Glas **Champagner** für € 8,50.

FOTO SHOP / DECK 7

Auch auf dieser Kreuzfahrt haben Sie die Gelegenheit, ein **Fotobuch** Ihrer Reise zu erwerben. Bestellen Sie Ihr Fotobuch bis zum 26.07. und erhalten Sie 10 % Rabatt. Für mehr Informationen besuchen Sie gerne unser Foto Team Edi & Martini.

RÄTSEL

Für alle Rätsel-Freunde liegt eine Auswahl an Sudokus und Kreuzworträtseln mit verschiedenen Schwierigkeitsstufen in der Bibliothek / Deck 9 aus.



NACHMITTAG

- 14.00 **Bordkino / Deck 6, mittschiffs: „Technik der Kamera (Teil 1)“** - manuelle Bedienung JEDER Kamera (auch Handy) und wie Sie dieses Wissen anwenden können. **Ralf Seidl**, Ihr Multimediaexperte, lädt Sie herzlich ein.
- 14.45 **Jamaica Raum / Deck 7, hinten:** Ihre Kreativität ist gefragt! **Basteln Sie Ihr eigenes Lesezeichen mit Diane** für Ihren Lieblings-Schmöker. Begrenzte Teilnehmerzahl.
- 15.00 **Atlantik Show-Lounge / Deck 6 & 7:**
„Island und die Mondmissionen – Warum Astronauten nach Husavík reisen
Was verbindet die raue Vulkanlandschaft Islands mit den Mondlandungen? Entdecken Sie, warum Apollo- und Artemis-Astronauten auf Island trainieren, welche geologischen Besonderheiten die Insel bietet und weshalb sie als eines der besten Mond-Testgelände der Erde gilt.
Dipl. Physiker Andreas Helmich zeigt Ihnen die überraschenden Verbindungen zwischen Island und der Raumfahrt.
- 15.00 **Tuchbindeshow** in der Bordboutique / Deck 6. Bringen Sie gerne Ihr eigenes Tuch mit.
- 15.00 **Kopernikus Bar / Deck 9:** Auch im Sitzen kann trainiert werden. Wie dies genau funktioniert zeigt Ihnen **Tanja** bei der **Sitzgymnastik**. Bitte bringen Sie ein Handtuch mit.
- 15.30-16.30 Restaurant Amadea / Deck 8: **„Der Guglhupf“**
Unser Pâtisserie-Team hat für Sie köstliche Guglhupf-Variationen zubereitet.
Probieren Sie dazu einen **Baileys-Kaffee** für € 5,30, einen **Vanille Milchshake** für nur € 3,90 oder **mit Baileys** für € 5,30.
- 16.00 **Bordkino / Deck 6, mittschiffs: Meditation** mit **Chai Min Werner** „Lass die Freude in dein Herz“
Eintauchen in die Meditation. Zur Ruhe kommen, die eigenen Quellen der Kraft entdecken und erschließen.
Chai Min Werner führt Sie über die Meditation zu Ihren Möglichkeiten, Ihr Leben in Freude und Leichtigkeit zu leben.
- 16.00 **Bibliothek / Deck 9: Barbara Lechner** freut sich auf alle Teilnehmer des **Ukulele Kurses** (mit Voranmeldung).
- 16.30 Spielen Sie eine Runde **Bingo** mit **Tanja & Diane** in der Harry's Bar auf Deck 6.
Ein Spielschein kostet 5 Euro. Bitte bringen Sie Kleingeld mit.

MITSPIELER GESUCHT

Sind Sie auf der Suche nach einem Mitspieler für Bridge, Rommé, Schach, etc.?

Dann tragen Sie sich gerne in die Liste ein, welche in der Vista Lounge / Deck 10 beim Spieleschrank ausliegt.

KÜCHENFÜHRUNG

Ihr **Küchenchef Florian Schneider** öffnet die Pforten zu unserer Hauptküche. Die Termine werden Ihnen bei Anmeldung an der Rezeption / Deck 5 bekanntgegeben.



ABEND

BEKLEIDUNGSHINWEIS FÜR DEN ABEND

Leichte Eleganz

BEKLEIDUNGSHINWEIS FÜR EIN ABENDESSEN IM RESTAURANT PICHLER'S

Elegant

TAGESCOCKTAILS

Cosmopolitan *alkoholisch*
(Vodka, Triple Sec, Limetten
- & Cranberrysaft)
zum Preis von nur € 4,70

Coco Loco *alkoholfrei*
(Maracuja- & Orangensaft,
Kokos Sirup, Sahne)
zum Preis von nur € 3,70

DIGESTIF

Genießen Sie nach dem
Abendessen einen
Jägermeister (4cl) zum
Preis von nur € 3,50.

GETRÄNKE-EMPFEHLUNG

Probieren Sie den Cocktail
Sex on the Beach (Orangen
- & Cranberrysaft, Vodka
und Peachtree Likör)
zum Preis von nur € 6,20.

ABENDSNACK

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

KOPERNIKUS-WÜRSTCHEN

22.30 - 01.00 Uhr
In der Kopernikus Bar auf
Deck 9 können Sie sich
stärken. Bitte fragen
Sie das Barpersonal.

Ab 20.00 In Harry's Bar / Deck 6:

Ihr **Duo „Bitter Lemon“ & Maximilian Helmich** (Schlagzeug)
unterhalten Sie, vor und nach der Show, mit internationalen Hits .

Ab 20.30 In der Vista Lounge / Deck 10: **Sentimental Journey**

Ihr **Duo Mary & the American** begeistert Sie mit zeitlosen Evergreens.



Musikalische Begleitung: Bord Pianist Alexander Raytchev

Diese Abend-Show wird auch auf TV-Kanal 65 übertragen.



BOUTIQUE / DECK 6

Tücher & Schals

Lässig geschlungen,
kunstvoll geknotet oder
einfach nur wärmend -
Wir sind verliebt in die
praktische und dekorative
Vielfalt, die uns Tücher und
Schals bieten! Nur heute
erhalten Sie 10% Rabatt auf
unser Tüchersortiment.

AMADEA SPA / DECK 10

Perfekte Nägel mit langanhaltendem Glanz – Unser Gel-Lack macht's möglich!

Erleben Sie moderne
Nagelpflege, die nicht nur
wunderschön aussieht,
sondern auch besonders
langlebig ist. Unser Gel-Lack
verleiht Ihren Nägeln einen
intensiven Glanz und eine
perfekte Oberfläche, die bis
zu zwei Wochen oder auch
länger hält - schnell, präzise
und sofort trocken – für
rundum gepflegte Hände.
Ideal für alle, die sich
dauerhaft schöne Nägel
wünschen.

RESTAURANT PICHLER'S

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

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 16.30 – 18.00	Tel. 3801	
Schiffsarzt / Hospital	09.30 – 10.30 17.00 – 18.00		Deck 6
Bordboutique	09.00 – 22.00	Tel. 3803	Deck 6
Fotoshop	10.00 – 11.30 16.00 – 17.30 20.30 – 21.30	Tel. 1893	Deck 7
Videoshop	20.00 – 21.00	Tel. 1893	Deck 7
Amadea Spa	08.00 – 20.00	Tel. 8992	Deck 10
Sauna	08.00 – 20.00		Deck 10
Fitnessraum	24 Std. mit Sportkleidung (T-Shirt, Hose, Schuhe)		Deck 10
Pool & Jacuzzi	Der Pool ist ab dem 27.07. / 07.00 wieder nutzbar		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	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	Auf See, Kurs Bremerhaven / Deutschland
MS Amara	Geiranger / Norwegen
MS Deutschland	Auf See, Kurs Cuxhaven / Deutschland

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

