

SONNENAUFGANG

03.31 Uhr

SONNENUNTERGANG

22.22 Uhr

Heute ist Vollmond

ZEITUMSTELLUNG

In der Nacht **vom 28.07. auf den 29.07.** wurden die Uhren an Bord um 03:00 Uhr um eine weitere Stunde zurückgestellt.

FRÜHSTÜCK-SPEZIAL:

Starten Sie in den Tag mit einem **Käse-Schinken-Panini**

GUT ZU WISSEN...

MS Amadea befindet sich zur Zeit im Nordatlantik. Der Nordatlantik ist der nördliche Teil des Atlantischen Ozeans. Im Norden grenzt er an den Arktischen Ozean, im Süden beim Äquator an den Südatlantik. Gegen ca. 19.00 Uhr werden wir in arktische Gewässer = Grönlandsee einfahren.

Heute Vormittag befindet sich MS Amadea in der **Dänemarkstrasse** (die Meerenge zwischen Grönland & Island)

AMADEA RESTAURANT HINWEIS

Das Abendessen im Restaurant Amadea wird heute in Buffetform angeboten.

TAGESPROGRAMM

Mittwoch, 29. Juli 2026

Erholung auf See / Kreuzen in der Dänemarkstrasse

- 08.00 Atlantik Show-Lounge / Deck 6: Kräftigen Sie Ihre Rückenmuskulatur mit **Rückengymnastik**. Trainiert wird **mit Tanja**. Bitte bringen Sie ein Handtuch mit und denken Sie an festes Schuhwerk.
- 09.00-09.30 Atlantik Show-Lounge / Deck 6: **Stärken Sie Ihre Körpermitte** und Ihren Beckenboden mit Tanja. Durch spezielle Übungen ist das möglich. Bitte bringen Sie ein Handtuch mit und denken Sie an festes Schuhwerk.
- 09.15 Vista Lounge / Deck 10: Ökumenische **Morgenandacht** zum Thema „Liebe: verwandelnde Energie!“ mit Ihrem **Bordgeistlichen Heino Masemann**.
Musikalische Begleitung: **Bord Pianist Alexander Raytchev**
- 09.30 Auf die Plätze, fertig schieben! **Shuffleboard mit Diane** - Treffpunkt ist am Shuffleboardfeld / Deck 7, Backbordseite
- 10.05 Atlantik Lounge / Deck 6 & 7:
Wissenswertes und Tipps für den Aufenthalt in Ammassalik
Nun ist es so weit: Viele von Ihnen setzen zum 1. Mal einen Fuß auf die größte Insel der Welt, unser aller Traumziel: Grönland. Wird es so sein wie in Ihrer Vorstellung? Entdecken heißt mit Neugier erkunden ... nützliche Tipps unserer **Lektorin Marita Basalla** erleichtern hierbei anhand von Karten, vielen Fotos und Erklärungen den Aufenthalt vor Ort, denn: „Man sieht nur das, was man kennt“.
Dieser Vortrag wird auch auf TV-Kanal 65 übertragen.
- 10.30 Vista Lounge / Deck 10: **Rommé** mit **Diane** und Mitreisenden.
- 11.15 **Wir gründen den MS Amadea Chor** - treffen Sie unseren Bord-Pianisten **Alexander Raytchev** in der **Vista Lounge / Deck 10**.
Alle Gäste, die Spaß am Singen haben, sind herzlich eingeladen.
- 11.15 **Sitzgymnastik mit Tanja**. Wir treffen uns in der **Kopernikus Bar auf Deck 9**.
Bitte bringen Sie ein Handtuch mit.
- 11.15 Jamaica Raum / Deck 7: **WORKSHOP SEXTANT TEIL 2**
(mit vorheriger Voranmeldung) mit **Dipl. Physiker Andreas Helmich**.
- 11.30-12.30 Harry's Bar / Deck 6: **Verkauf von Postkarten mit Grönland Motiven** von unseren Phoenix Kollegen. Angebot siehe Seite 3 des Tagesprogramms.
- 12.15 Harry's Bar / Deck 6: **Aperitifspiel mit Diane**



NACHMITTAG

12.30-14.00 **LECKER, EINTOPF!**

Stärken Sie sich heute Mittag mit einem Eintopf am Lido Deck 8, achtern (wetterabhängig).
Herxheim Spätburgunder, Herxheim Rosé feinherb oder Herxheim Sauvignon blanc
für 6,50 euro pro Karaffe .

14.00 **Bordkino / Deck 6, mittschiffs: „Entdecken und trainieren Sie Ihre Selbstheilungskräfte!“**

Unsere **Diplom-Psychologin Suzanne Drosihn** lädt Sie zu einem spannenden Vortrag ein.

14.45 **Jamaica Raum / Deck 7:** Gestalten Sie **mit Diane** kleine Kunstobjekte mit fluoreszierenden Farben.

Begrenzte Teilnehmerzahl.

15.00-15.45 **Linedance für Anfänger.** Eine kleine und leichte Choreographie wartet auf Sie.

Treffpunkt mit Tanja ist in der **Atlantik Show Lounge auf Deck 6**.

15.00 **Asuka Raum / Deck 9:** Tischtennispieler treffen sich zu einem gemeinsamen Match an der

Tischtennisplatte. Bälle & Schläger erhalten Sie an der Rezeption / Deck 5.

16.00 **Bordkino / Deck 6, mittschiffs: Meditation** mit **Chai Min Werner**

„Unsere Gedanken schaffen Realitäten“ - wussten Sie, wie ausschlaggebend die Wirkung Ihrer Gedanken in Ihrem Alltag ist? Heute wird Sie **Chai Min Werner** über die Meditation in die Welt Ihrer Gedanken führen. Sie haben die Möglichkeit, zu erlernen, wie Sie Ihren Gedanken Ausrichtung geben können.

16.00 **Bibliothek / Deck 9: Barbara Lechner** freut sich auf alle Teilnehmer des **Ukulele Kurses Teil 2**

(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.

EIS IN SICHT????

Wer entdeckt den ersten Eisberg? Halten Sie die Augen offen! Wir freuen uns über Ihre Meldung an der Rezeption oder Phoenix Information / Deck 5. Die erste Sichtung wird mit einem kleinen Geschenk honoriert.

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.

FILM DER REISE

Videograf Kadek stellt für Sie die schönsten Momente dieser Reise in einem Film zusammen. Bestellen Sie den Film der Reise bis heute, 29.07. und erhalten Sie **10 % Rabatt**.

ABEND

BEKLEIDUNGSHINWEIS FÜR DEN ABEND

Leichte Eleganz

BEKLEIDUNGSHINWEIS FÜR EIN ABENDESSEN IM RESTAURANT PICHLER'S Elegant

TAGESCOCKTAILS

Martini Cocktail *alkoholisch*
(Gordon's dry Gin, Martini
extra dry) zum Preis von
nur € 4,70

Ocean Cooler *alkoholfrei*
(Blue Curaçao, Tonic,
Zitronen- & Orangensaft)
zum Preis von nur € 3,70

DIGESTIF

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

GETRÄNKE-EMPFEHLUNG

Probieren Sie den Cocktail
Whiskey Sour (Jim Beam
Whiskey, Zitronensaft,
Zuckersirup)
zum Preis von nur € 5,90.

ABENDSNACK

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

ZUM AUFWÄRMEN

In allen Bars erhalten Sie
einen **Hot Aperol**
(Weißwein, Aperol,
Orangen- & Apfelsaft) für
€ 5,90 oder **Glühwein**
für € 4,40 & mit Schuß für
€ 5,90.

20.00

In Harry's Bar / Deck 6 schwingen Sie das Tanzbein zur Musik unseres

Duos Bitter Lemon

Claus und Sbiggy freuen sich vor und nach der
Informationsveranstaltung auf Sie

21.00 Atlantik Lounge / Deck 6 & 7:

Grönland Informationen

Kapitän Robert Fronenbroek informiert Sie über die Routenplanung
bezüglich des Reisehighlights Grönland,

Elke Sprengel vom PHOENIX-Team berichtet von einigen Erfahrungen der letzten Jahre.

Im Anschluss:

Ihre **Bordlektorin Marita Basalla** wirft einen Blick
auf die aktuelle politische „Stimmung“ in Grönland.

Diese Veranstaltung wird auch auf TV-Kanal 65 übertragen.

POSTKARTEN Grönland

Wenn Sie aus Grönland Postkarten an Ihre Familien, Freunde, Haus-Hüter, Blumen-
Gießer, Hunde-Aufpasser o.a. verschicken möchten oder einfach Ihre Nachbarn
„neidisch“ machen möchten haben wir folgendes Angebot für Sie:

1 Postkarte € 1,20 15 Postkarten € 12,00 zuzüglich Porto von € 4,50 pro Karte

Kommen Sie heute von 11.30 bis 12.30 Uhr in Harr's Bar / Deck 6 bzw. bis 18.00 Uhr
an die Phoenix Information / Deck 5. Für das **Schreiben und die Abgabe** dieser
Postkarten an der Phoenix Information / Deck 5 haben Sie **bis zum 03.08. um
09.00 Uhr** (Sisimiut) Zeit.

Ein **spezieller Briefkasten für diese Karten** ist bis dahin an der Phoenix Information /
Deck 5 aufgestellt!

GRÖNLAND DATEN ROAMING FÜR MOBIL TELEFONE

**Datenroaming in Grönland mit europäischen oder dänischen SIM-Karten ist sehr
teuer und wird nicht als „Roam like at home“ behandelt**, da Grönland zwar zum
Königreich Dänemark gehört, aber nicht Teil des EU-Roaming-Raums oder des
dänischen Mobilfunknetzes ist. Provider wie **Vodafone, O2** oder deutsche Anbieter
berechnen für Grönland hohe Satelliten- oder „Rest-of-the-World“-Tarife.
Zur Kosteneinsparung wird dringend empfohlen, das **Daten Roaming zu
deaktivieren**. Um unerwartet hohe Rechnungen zu vermeiden, sollten Reisende die
mobile Datennutzung ihrer heimischen SIM-Karte ausschalten.

BOUTIQUE / DECK 6

Shoppen Sie heute für mindestens € 50 und Sie bekommen gratis eine stylische Baumwolltasche für den nächsten Einkauf oder Städtetrip dazu.

AMADEA SPA / DECK 10

Olaplex Grenzen brechen. Aber richtig. **Mit Olaplex – das Original**

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.

Olaplex repariert das Haar – stärker, gesünder und glänzender als jemals zuvor.

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

FOTO SHOP / DECK 7

Unser Fototeam fasst die schönsten Landschaftsfotos von Ihrer Reise in einer Diashow für Sie zusammen. Sie erhalten diese auf einem USB-Stick zum Preis von € 49,00. Eine Vorschau dieser digitalen Diashow 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 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	07.00 – 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	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
Buffet 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	Port of Tyne (Newcastle) / England / Großbritannien
MS Amara	Rosendal / Norwegen
MS Deutschland	Vágur / Färöer Inseln / Dänemark

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