

SONNENAUFGANG

05.25 Uhr

SONNENUNTERGANG

00.00 Uhr

AUFBAU FÜR DAS PFERDERENNEN

Bitte beachten Sie:
der Aufbau beginnt
bereits gegen 10.00 Uhr.
Tische und Stühle auf
dem Lido Deck 8, achtern
(vor dem Restaurant
Amadea), werden zur
Seite geräumt. Wir bitten
um Ihr Verständnis.

GUT ZU WISSEN....

besonders für alle
Geher / Läufer / Walker /
Jogger: Bei einer
Schiffsumrundung legen
Sie 370 m auf Deck 7
zurück.

WUSSTEN SIE SCHON...

Wem gehört eigentlich das Meer?

Die Vereinten Nationen
(UN) definieren die
Meere als „gemeinsames
Erbe der Menschheit“.
Ein Vertrag regelt seit
1994, was auf, in und
unter den Meeren erlaubt
und was verboten ist,
egal ob es die Schifffahrt
oder den Tiefseebergbau
betrifft.

TAGESPROGRAMM

Donnerstag, 06. August 2026

Erholung auf See

- 08.00 Atlantik Show-Lounge / Deck 6: Rückenschmerzen? Dann sind Sie heute beim **„Bauch und Rückentraining“** genau richtig. 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: **„Fit mit dem Theraband“** - stärken Sie mit **Tanja** Ihre Muskeln mit einfachen Übungen für den ganzen Körper. Bitte bringen Sie ein Handtuch mit.
- 09.15 Vista Lounge / Deck 10: Ökumenische **Morgenandacht** zum Thema „Setze Energie frei!“ mit Ihrem **Bordgeistlichen Heino Masemann**.
Musikalische Begleitung: Barbara Lechner & Maximilian Helmich
- 09.30 Freuen Sie sich auf eine Runde **„Kniffel“** mit **Diane** in der Harry's Bar / Deck 6.
- 10.05 Atlantik Lounge / Deck 6 & 7:
Wissenswertes und Tipps für den Aufenthalt in Nuuk
Grönlands Hauptstadt ist eine Metropole im Spagat zwischen Tradition und Moderne, wobei viele Details auf den ersten Blick nicht ersichtlich sind. Hintergrundinformationen und wertvolle Tipps unserer **Lektorin Marita Basalla** helfen, den Aufenthalt vor Ort in Nuuk zu strukturieren, denn „Man sieht nur das, was man kennt“.
- Dieser Vortrag wird auch auf TV-Kanal 20 übertragen.*
- 10.15 **Jakkolo mit Diane** in der Kopernikus Bar / Deck 9.
- 11.11 achterdecks 8 & 9 (wetterabhängig): Schließen Sie Wetten ab beim

MS Amadea Pferderennen

Füllen Sie die Zuschauer-Tribünen, setzen Sie aufs richtige Pferd und den Dazugehörigen Jockey, fiebern Sie mit Ihrem Favoriten mit und gewinnen Sie, wenn Ihr „Gaul“ als erster die Ziellinie erreicht.
(Wenn Sie eine Wette abgeben möchten, bringen Sie bitte Kleingeld / 1 € Stücke mit.)

- 12.30-14.00 Stärken Sie sich heute Mittag am Lido Deck 8, achtern (wetterabhängig) beim **FEURIGEN KESSELGULASCH!**
Probieren Sie dazu einen Herxheim Spätburgunder, Herxheim Rosé feinherb oder Herxheim Sauvignon blanc für € 6,50 pro Karaffe .



NACHMITTAG

- 14.00 Bordkino / Deck 6, mittschiffs: „**Konfliktmanagement - raus aus der Streitfalle!**“
Unsere Diplom- Psychologin **Suzanne Drosihn** lädt Sie zu einem interessanten Vortrag ein.
- 14.00 **Der MS Amadea Chor** trifft sich mit Bord-Pianist **Alexander Raytchev** in der **Vista Lounge / Deck 10**.
- 14.45 Jamaica Raum / Deck 7: „**Kreative Perlenzeit**“ - gestalten Sie mit **Diane** Ihr ganz persönliches buntes Armband als stylisches Schmuckstück oder liebevolles Geschenk. Begrenzte Teilnehmerzahl.
- 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.
- 15.00 Bordkino / Deck 6, mittschiffs: „**Wenn der Himmel brennt**“ - **Polarlichter Vortrag**“ - wie sie entstehen, wie man sie findet. Wiederholung des Vortrags von Ihrem Multimediaexperten **Ralf Seidl** aufgrund der großen Nachfrage.
- 15.30-16.30 Im Restaurant Amadea & am Pool / Deck 8: ***Cinnamoods –Zimtschnecken einmal anders***
Kosten Sie zur heutigen Tee- und Kaffeestunde leckere Zimtschnecken.
Das Bar-Team offeriert dazu einen **Kaffee mit Baileys** für € 5,30 & einen **Grönland Kaffee** für € 5,90.
- 16.00 **Bibliothek / Deck 9: Barbara Lechner** freut sich auf alle Teilnehmer des **Ukulele Kurses Teil 5** (mit Voranmeldung).
- 16.30 Spielen Sie eine Runde **Bingo** mit **Rico & Diane** in der Harry's Bar auf Deck 6.
Ein Spielschein kostet 5 Euro. Bitte bringen Sie Kleingeld mit.
- 16.30 **Bordkino / Deck 6, mittschiffs:** „Die Selbstheilungskräfte anregen“ - der Körper hat als höchst komplexer Organismus die Möglichkeit, Ungleichheiten zu regulieren. **Chai Min Werner** zeigt Ihnen heute in der Meditation, wie Sie Ihre Selbstheilungskräfte anregen können.

Shuttlebus in Nûk, 07.08.

In Nûk bieten wir Ihnen einen kostenpflichtigen **Shuttlebus** an, welcher ca. alle 15 Min. verkehrt.
Der Haltepunkt ist am „Kulturzentrum“ in Nûk.

Erste Hinfahrt ins Zentrum: 12.30 Uhr; danach alle 15 Minuten 12.45, 13.00 etc.

Erste Rückfahrt ab Kulturzentrum zurück zum Schiff: 12.45 Uhr; danach alle 15 Minuten 13.00, 13.15 etc.

Letzte Rückfahrt zum Schiff: 17.45 Uhr

Tickets zum Preis von **€ 11,-** erhalten Sie an der Rezeption. Die Tickets sind gültig für eine Hin- und Rückfahrt.



BORDBÜCHER

Wenn Sie im Besitz eines Bordbuches sind, können Sie dieses an der Phoenix Information / Deck 5 abgeben.
Das Bordbuch wird mit dem Routenstempel versehen und von Kapitän & Kreuzfahrtdirektor unterschrieben.
Wer noch kein Bordbuch hat, kann dieses für € 6,- an der Phoenix Information erwerben.



ABEND

BEKLEIDUNGSHINWEIS FÜR DEN ABEND

Leichte Eleganz

BEKLEIDUNGSHINWEIS FÜR EIN ABENDESSEN IM RESTAURANT PICHLER'S Elegant

TAGESCOCKTAILS

Freedom Ship alkoholisch

(Gin, Ginger Ale, Martini
Bianco, Cherry Heering)
zum Preis von nur € 4,70

Lady in Red alkoholfrei

(Grenadine, Zitronen- &
Maracujasaft)
zum Preis von nur € 3,70

DIGESTIF

Genießen Sie nach dem
Abendessen einen
Cardenal Mendoza (4cl)
zum Preis von nur € 5,50.

GETRÄNKE-EMPFEHLUNG

Probieren Sie den Cocktail
Moscow Mule (Smirnoff
Vodka, Thomas Henry
Spiced Ginger Beer)
zum Preis von nur € 6,20.

ABENDSNACK

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

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 Shiggy freuen sich vor und nach der Show auf Sie.

20.00 In der Vista Lounge / Deck 10:
Bordpianist *Alexander Raytchev* gestaltet den Abend mit

„Deutschen Chansons“.

21.00 In der Atlantik Show-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 Show wird auch auf TV-Kanal 20 übertragen

Ab 21.15 Uhr Vista Lounge / Deck 10:

„Sound of Silence - The Music of Simon & Garfunkel“

Ihr Duo *Mary & the American* führt Sie musikalisch durch den Abend.

Wussten Sie schon...?

Warum rauscht das Meer? Beim Wellenbrechen entstehen unzählige kleine
Luftbläschen, die durch die Bewegungen des Wassers schwingen und so Töne
erzeugen.

Wieviele % des gesamten Sauerstoffs der Erde entsteht aus dem Meer?

50 % des gesamten Sauerstoffs der Erdatmosphäre wird von Algen und Bakterien im
Meer produziert.

BOUTIQUE / DECK 6

Swarovski: Funkelnder Kristall-Designerschmuck hergestellt in Österreich - beliebt auf der ganzen Welt. Finden Sie Ihr neues Glitzer-Lieblingsstück in unserer neuen Kollektion! Unser Tipp: heute erhalten Sie 20% Rabatt ab 2 Artikel von unserem Swarovski Sortiment!

AMADEA SPA / DECK 10

Fußreflexzonenmassage

Punktgenau ins Gleichgewicht:

Diese stimulierende Massage wirkt über die Reflexzonen der Füße und Knöchel ganzheitlich auf Stoffwechsel und Organe. Die Selbstheilungskräfte werden unterstützt und der Körper harmonisiert. Wählen Sie zwischen der sanften Wellness-Variante und der kräftigeren klassischen Massage.

Entspannungszeit:

25 Minuten € 40,00

FOTO SHOP / DECK 7

Auf dieser Kreuzfahrt haben Sie die Gelegenheit ein Fotobuch Ihrer Reise zu erwerben. Eine Vorschau dieses digitalen Fotobuchs präsentiert Ihnen unser Fototeam im Bord-fernsehen auf **Kanal 8** sowie auf dem Bildschirm am Fotoshop auf Deck 7.

ÖFFNUNGSZEITEN

Rezeption / Notfall	durchgehend geöffnet	Tel. 2800	Deck 5
Phoenix Information	09.30 – 10.30 16.30 – 18.00		Deck 5
Kreuzfahrtberatung	09.30 – 10.30 16.30 – 18.00		Deck 6
Gold-/Silber-Service	09.30 – 10.30	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	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
Kopernikus Bar	ab 09.00		Deck 9
Jupiter Bar	ab 09.00	(wetterabhängig)	Deck 9
Vista Lounge	10.00 – 24.00		Deck 10
Havanna Club		19.00 – 24.00	Deck 7

WO IST DIE PHOENIX FLOTTE HEUTE?

MS Artania	Killybegs / Irland
MS Amara	Helsinki / Finnland
MS Deutschland	Husavik & Akureyri / Island

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

