

#### SONNENAUFGANG

05.54 Uhr

#### SONNENUNTERGANG

21.54 Uhr

#### WASCHSALON

Bitte entnehmen Sie zeitnah Ihre Kleidung der Trommel, damit Waschmaschine und Trockner auch von weiteren Gästen genutzt werden können. Aus Rücksichtnahme gegenüber Gästen in den umliegenden Kabinen bitten wir Sie, die Eingangstüren leise zu schließen und die Ruhezeiten zu beachten. Auch im Namen der mitreisenden Gäste danken wir für Ihr Verständnis.

#### DUTY FREE VERKAUF

Mit diesem Tagesprogramm erhalten Sie einen Bestellschein für zollfreie Waren. Füllen Sie diesen gerne aus und geben Sie ihn bis zum **14.08., 18.00 Uhr, an der Rezeption** ab. Die Auslieferung erfolgt am 15.08. Der Zoll in Bremerhaven macht stichprobenartige Kontrollen.

#### POSTABGABESCHLUSS

Bitte geben Sie Ihre Post bis zum **11.08. um 18.00 Uhr** an der Phoenix Information ab.

# TAGESPROGRAMM

Montag, 10. August 2026

Erholung auf See

#### FRÜHSTÜCKS-SPEZIAL

Heute offeriert das Küchenteam in unseren Restaurants neben dem regulären Frühstücksbuffet auch **Apfelstrudel Waffeln**. Bestellen Sie gerne bei Ihrem Frühstückskellner.

- 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: **Hanteltraining mit Tanja**. Bitte bringen Sie ein Handtuch mit und denken Sie an festes Schuhwerk.
- 09.15 Ihr Bordgeistlicher **Heino Masemann** lädt Sie zur ökumenischen **Morgenandacht** zum Thema „Vertrau‘ der Zeit!“ in die Vista Lounge auf Deck 10 ein. Musikalische Begleitung: **Barbara Lechner**
- 09.30 Kommen Sie vorbei zu einer lockeren Runde **Tischtennis** – Spaß und spannende Ballwechsel. **Diane** wartet auf Sie im **Asuka-Zimmer / Deck 9**.
- 10.05 Atlantik Show Lounge / Deck 6 & 7: „**Grönland: Wenn aus Eis Wasser wird...**“ Klimawandel und Abschmelzen des Eises: Aspekte, die nicht nur die direkt betroffenen Regionen verändern, sondern über den Meeresspiegelanstieg auch uns in Westeuropa erreichen. Wie entsprechende Daten erhoben werden, welche Prognosen es für uns gibt, wie Grönland komplett ohne Eis aussehen wird und welche bislang bekannten „Überraschungen“ unter dem Eis liegen, erfahren Sie von Ihrer **Lektorin Marita Basalla**.
- Dieser Vortrag wird auch auf TV-Kanal 20 übertragen.*
- 10.30 Seien Sie dabei und stellen Sie Ihre Treffsicherheit beim **Ringe-Werfen** mit **Diane** unter Beweis! Treffpunkt ist beim Shuffleboardfeld / Deck 7, Backbordseite.
- 11.15 Genießen Sie die Aussicht und tun Sie Ihrem Körper etwas Gutes bei der **Reling-Gymnastik** mit **Tanja**. Treffpunkt ist am Shuffleboardfeld / Deck 7, Steuerbordseite.
- 11.15 Jamaica Raum / Deck 7: **WORKSHOP SEXTANT TEIL 6** (mit vorheriger Voranmeldung) mit **Dipl. Physiker Andreas Helmich**.
- 12.15 **Aperitifspiel** mit **Diane** an der Jupiter Bar / Deck 9.



## NACHMITTAG

- 12.30-14.00 Ihr Küchenteam lädt ein zur „**MS Amadea Curry Tafel**“ auf dem **Lido Deck 8, achtern (wetterabhängig)**. Geniessen Sie den authentischen Geschmack von Gerichten aus Indien, Thailand & Südafrika. Das Bar-Team empfiehlt den südafrikanischen Chenin Blanc **Kaapzicht Wein** für € 8,00 pro Karaffe oder **grönländisches Bier** für € 5,20.
- 14.00 Bordkino / Deck 6, mittig: Theoretische und praktische Einführung in die „**Welt der Hypnose**“ mit unserer Diplom-Psychologin **Suzanne Drosihn**.
- 14.45 Ran ans Bord und zeigen Sie Ihr Können beim **Darts! Diane** freut sich auf Ihre gekonnten Würfe an der Jupiter Bar / Deck 9.
- 15.00 Auch im Sitzen kann trainiert werden. Wie dies genau funktioniert zeigt Ihnen **Tanja** bei der **Sitzgymnastik**. Bitte bringen Sie ein Handtuch mit. Treffpunkt ist in der Kopernikus Bar auf Deck 9.
- 15.00 Atlantik Show-Lounge / Deck 6 & 7:  
**„Eine Geschichte der Sonnenfinsternis – zwischen Mythos und Wissenschaft“**  
Warum lösten Sonnenfinsternisse einst Angst und Ehrfurcht aus? Begleiten Sie uns auf eine Reise von den Mythen alter Kulturen bis zur modernen Astronomie. Außerdem erfahren Sie, welche Arten von Verfinsterungen es gibt und wo sich diese faszinierenden Himmelsereignisse beobachten lassen. Dipl. Physiker **Andreas Helmich** nimmt Sie mit auf eine spannende Reise durch Geschichte und Astronomie.
- 16.00 Bordkino / Deck 6, mittig: „**Die Quellen der Kraft**“ - wie können Sie Zugriff auf Ihre Kraft-Ressourcen erlangen? Mit Hilfe der Meditation von **Chai Min Werner** finden Sie den Weg zu den Quellen Ihrer Kraft, um ihren stetigen Fluss zu aktivieren.
- 16.00 Bibliothek / Deck 9: **Barbara Lechner** freut sich auf alle Teilnehmer des **Ukulele Kurses Teil 7** (mit Voranmeldung).
- 16.30 Fordern Sie Ihr Glück heraus beim **Bingo** mit **Tanja** und **Diane** in der Harry's Bar, auf Deck 6. Ein Spielschein kostet 5 Euro. Bitte bringen Sie Kleingeld mit.
- 17.00 **SERVICE CLUB TREFFEN** - Kreuzfahrtdirektor **Jörn Hofer** begrüßt alle **Service Club Mitglieder** in der Kopernikus Bar / Deck 9. Rotarier, Lions, Zontas, Soroptimistinnen und andere sind herzlich eingeladen. Ein Bestätigungsschreiben erhalten Sie nach dem Treffen auf Ihre Kabine.

18.00-20.30 Uhr in den Restaurants Amadea & Vier Jahreszeiten

Genießen Sie heute Abend das **ASIATISCHE KÖCHE-ABENDESSEN**  
und probieren Sie die Lieblingsgerichte aus der Heimat unserer Köche.

## ABEND

### BEKLEIDUNGSHINWEIS FÜR DEN ABEND

Leichte Eleganz

### BEKLEIDUNGSHINWEIS FÜR EIN ABENDESSEN IM RESTAURANT PICHLER'S

Elegant

### TAGESCOCKTAILS

**Sunrise Girls** *alkoholisch*  
(Mandelsirup, Amaretto,  
Tequila Silver, Cointreau,  
Zitronen- & Orangensaft)  
zum Preis von nur € 4,70

**Virgin Seabreeze**  
*alkoholfrei* (Grapefruit- &  
Cranberry Saft, Sprite)  
zum Preis von nur € 3,70

### DIGESTIF

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

### GETRÄNKE-EMPFEHLUNG

Probieren Sie den Cocktail  
**Singapore Sling**  
(Gin, Cherry Heering,  
Cointreau, D.O.M  
Bénédictine, Grenadine,  
Ananas- & Limettensaft)  
zum Preis von nur € 6,20.

### ABENDSNACK

In Harry's Bar / Deck 6  
gibt es heute von  
18.30 - 22.00 Uhr  
**verschiedene Snacks.**

### ABENDSNACK

Von 22.00 – 23.00 Uhr gibt  
es **Asia Snacks** im  
**Restaurant Amadea** /  
Deck 8.

21.15

Atlantik Show-Lounge / Deck 6 & 7:



(Diese Show wird auch auf TV-Kanal 20 übertragen.)

Genießen Sie den Lieblingscocktail der Crew, eine **Piña Colada** für € 6,20.

Anschließend im Restaurant Amadea / Deck 8:

Kommen Sie zu einem **Get Together**  
mit den Mitwirkenden der Crew Show bei köstlichen **asiatischen Snacks**.



### WAS BEDEUTET DAS WORT „CREW“:

**Herkunft:** Das Wort stammt aus dem Mittelenglischen (cru) und bedeutet ursprünglich „Wachstum“ oder „Verstärkung“. Im Deutschen ist es seit dem 19. Jahrhundert geläufig. Synonyme sind je nach Kontext Besatzung oder Mannschaft.



### BOUTIQUE / DECK 6

Finden Sie heute Ihre neue Lieblingsstrickjacke. Unser Tipp: nur heute erhalten Sie 10% auf alle Jacken und Pullis.

### AMADEA SPA / DECK 10

#### Algen-Sahne-

#### Ganzkörperpeeling

Ein sahniges, warmes Algen-Mousse befreit Ihren Körper sanft von abgestorbenen Hautschüppchen. Mit belebenden Massagebewegungen wird das Hautbild verfeinert.

#### Entspannungszeit:

30 Min. 45,- €

### FOTOSHOP / DECK 7

Eine neue Art, die Reise in Bildern zu genießen: Eine Fotosammlung mit den schönsten Bildern der Reise als Fotorückblick für zu Hause. Eine Vorschau dieser digitalen Fotosammlung präsentiert Ihnen unser Fototeam im Bordfernsehen auf **Kanal 8**.

### 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                                     | 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              | 20.30 – 21.00                                     | Tel. 1893 | Deck 7  |
| Amadea Spa             | 08.00 – 20.00                                     | Tel. 8992 | Deck 10 |
| Sauna                  | 08.00 – 20.00                                     |           | Deck 10 |
| Fitnessraum            | 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        | Lidodeck                     | Deck 8        |
| Mittagsservice           | 12.30 – 14.00        | Restaurant Vier Jahreszeiten | Deck 5        |
| Mittagsbuffet            | 12.30 – 14.00        | Restaurant Amadea            | Deck 8        |
| <b>„Curry Tafel“</b>     | <b>12.30 – 14.00</b> | <b>Lidodeck</b>              | <b>Deck 8</b> |
| Tee- & Kaffeestunde      | 15.30 – 16.30        | Restaurant Amadea            | Deck 8        |
| <b>Köche</b> Abendessen  | 18.00 – 20.30        | Restaurant Vier Jahreszeiten | Deck 5        |
| <b>Köche</b> Abendessen  | 18.00 – 20.30        | Restaurant Amadea            | Deck 8        |
| Spezialitäten-Menü       | 18.30                | Restaurant Pichler's         | Deck 8        |
| Abendsnack               | 18.30 – 22.00        | Harry's Bar                  | Deck 6        |
| <b>Asiatische Snacks</b> | <b>22.00 – 23.00</b> | <b>Restaurant Amadea</b>     | <b>Deck 8</b> |

### BARZEITEN

|                |               |                  |         |
|----------------|---------------|------------------|---------|
| Harry's Bar    | ab 09.00      |                  | Deck 6  |
| Jupiter Bar    | ab 09.00      | (wetterabhängig) | Deck 9  |
| Kopernikus Bar | ab 09.00      |                  | 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     | Portsmouth / England / Großbritannien |
| MS Amara       | Kopenhagen / Dänemark                 |
| MS Deutschland | Stavanger / Norwegen                  |

**Ihr Amadea-Team wünscht Ihnen einen entspannten Tag an Bord.**

