

Frühstücks-Spezial:
Chili-Beef-Burrito

Auf See

Freitag, 26. Juli 2024

Sonnenaufgang —
Sonnenuntergang —

Nächstes Ziel

Honningsvåg / Norwegen

Frühstücken Sie zu Hause
wie an Bord oder
überraschen Sie Ihre
Lieben daheim mit einem
Laib kräftiger Kruste aus
der Bordbäckerei.
Das **Phoenix Brot** im
exklusiven Leinen-
Brotbeutel.

Sie haben außerdem die
Möglichkeit, eine
Lunchbox für Ihre
Heimreise zu bestellen.
Gerne nimmt die
Rezeption Ihre
Bestellungen bis zum
01.08., 13.00 Uhr
entgegen. Der Preis von
jeweils € 5,50 wird auf Ihr
Bordkonto gebucht. Sie
erhalten einen Coupon
und geben diesen am
Abreisetag im Restaurant
Ihrem Frühstückskellner.
Von ihm erhalten Sie Ihr
frisch gebackenes
Phoenix-Brot bzw. Ihre
Lunchbox.

- 08.00 Bringen Sie Atmung und Bewegung in Einklang beim **Pilates**. Claudia freut sich auf Sie in der Atlantik Lounge / Deck 6. Bitte bringen Sie ein Handtuch mit.
- 09.15 **Ökumenische Morgenandacht** in der Vista Lounge / Deck 10:
„Frag doch mal... den Pfarrer“. Es gibt Fragen, die liegen wie Stolpersteine und Schlaglöcher auf dem Weg des eigenen Glaubens. Zumindest hindern uns diese Fragen, im Vertrauen zu Gott weiterzukommen. In der dialogisch gestalteten Andacht können Sie Ihre Fragen stellen. **Bordpfarrer Johannes Barth** versucht innerhalb von zwei Minuten eine hilfreiche Antwort zu geben... eine spontane andere Form von Predigt! Herzliche Einladung an Sie und Ihre Fragen!
- 09.30 Zeigen Sie Ihr Wissen beim **Quizen** mit Lara in der Harry's Bar / Deck 6.
- 10.05 Atlantik Lounge / Deck 6 & 7: **Nordnorwegen – Von Fischern und Samen**
Das bevölkerungsarme, raue Nordnorwegen zeichnet sich besonders durch die unberührte Natur aus. Es ist auch das historische Stammgebiet der Samen, dem einzigen indigenen Volk Europas. Unser **Lektor Uwe Noster** zeigt Ihnen die interessanten Sehenswürdigkeiten der nächsten Häfen und erläutert das Zusammenleben der Fischer und der Samen. *Dieser Vortrag wird auch auf TV-Kanal 65 übertragen.*
- 10.15 Drehen Sie ein paar zügige Runden beim **Walk a Mile** ums Promenadendeck 7. Claudia trifft alle Mitläufer auf der Steuerboard-Seite beim Shuffleboard-Feld.
- 10.30 Spielen Sie **Jakkolo** mit Lara in der Kopernikus Bar / Deck 9.
- 10.45 Die Pfeile fliegen beim **Darts** mit Nicole an der Jupiter Bar / Deck 9.
- 11.15 **Mandala Malen** mit maritimen Mustern. Lara erwartet Sie in der Kopernikus Bar / Deck 9. Bringen Sie gerne Ihre begonnen Mandalas wieder mit.
- 11.15 Locker vom Hocker bei der **Sitzgymnastik** mit Claudia. Treff ist in der Bibliothek / Deck 9.
- 11.30 - 12.30 Lido Deck / Deck 8, achtern (wetterabh.)

Austern Frühschoppen

Gönnen Sie sich ein Gläschen Champagner für € 6,50.

Möchten Sie eine Postkarte vom Nordkap schicken?

An der Phoenix Information / Deck 5 finden Sie verschiedene schöne Motive und auch den speziellen Nordkap-Stempel. **Abgabeschluss** ist am 27.07. um 12.00 Uhr.



NACHMITTAG

- 14.15 „Jagen Sie das Schweinchen“ beim **Boccia** mit Lara. Treffpunkt ist am Golfplatz / Deck 11.
- 14.30 **Spiele-Treff** in der Vista Lounge / Deck 10.
- 14.30 Erlernen Sie weitere Tanzschritte beim **Tanzkurs** in der Atlantik Lounge / Deck 6.
- 14.30 Die Zukunft beginnt jetzt: Eine Einführung in **Künstliche Intelligenz**.
Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der Künstlichen Intelligenz (KI) und entdecken Sie, wie sie unser tägliches Leben revolutioniert. In dieser interaktiven Unterrichtsstunde werden wir gemeinsam die Grundlagen der KI erkunden, von ihren Ursprüngen über ihre aktuellen Anwendungen bis hin zu ihren möglichen Zukunftsaussichten. **Wolf Becker** erwartet Sie in der Kopernikus Bar / Deck 9.
- 15.00 **Modenschau** - Seien Sie heute mit dabei, wenn Ihre Mitreisenden zu Models werden und Harry's Bar zu einem Laufsteg!
- 15.15 Trainieren Sie Ausdauer und Kraft beim **Tabata-Intervalltraining**. Dieses intensive Sportprogramm richtet sich an alle Gäste, welche sich gern auspowern und über eine gute körperliche Fitness verfügen. Beim Tabata wechseln sich 20 Sekunden hohe Belastung gefolgt von 10 Sekunden Pause in acht Runden ab. Die kurzen, intensiven Einheiten trainieren das gesamte Herz-Kreislauf-System. Treff ist mit Claudia in der Atlantik Lounge, Deck 6. Bitte bringen Sie ein Handtuch mit.
- 15.45 Spielen Sie mit Nicole **Tischtennis** im Asukaraum / Deck 9.
- 16.00 Kopernikus Bar / Deck 9: **My Way - Auf Land und allen Weltmeeren unterwegs - ein bewegtes Jazzerleben**
Robert Schulz ist engagierter Jazzmusiker und spielt viele Musikinstrumente. Er hat in 40 Jahren sechs renommierte Jazzbands geleitet und viele CDs produziert. Seit 20 Jahren spielte er auf Kreuzfahrtschiffen vom Duo bis zum Septett.
- 16.15 Die Kugeln rollen auch heute beim **Bingo** mit Lara und Claudia in der Harry's Bar / Deck 6.
Bitte bringen Sie Kleingeld mit; ein Spielschein kostet € 5.
- 16.30 **Lesung** in der Vista Lounge / Deck 10: **Der norwegische Nationaldichter lebte 27 Jahre im „freiwilligen Exil“**
Henrik Ibsen, von Kritikern Ende des 19. Jh. auch als „Magus des Nordens“ benannt, ist nach Shakespeare der am häufigsten aufgeführte Dramatiker der Welt. Viele seiner Werke erlangten internationale Anerkennung, so gehört „Nora oder Ein Puppenheim“ noch immer zu den berühmtesten geschlechterpolitischen Werken der Weltliteratur und ist eines der meistgespielten Theaterstücke. Unser **Lektor Uwe Noster** stellt Ihnen diesen großen Dichter vor und liest einige Auszüge aus dem dramatischen Gedicht „Peer Gynt“.

Möchten Sie ein ganz besonderes nautisches Souvenir dieser Reise mit nach Hause nehmen?

Im Rezeptionsbereich / Deck 5 ist die von der Besatzung künstlerisch verschönerte **Seekarte** dieser Reise ausgestellt, welche am Ende der Kreuzfahrt verlost wird. Möchten Sie an der Verlosung teilnehmen? Dann können Sie Lose an der Rezeption erwerben: *1 Los für € 5,- / 5 Lose für € 20,-*

Der Erlös kommt dem Amadea Crew Welfare Fonds zugute, mit dem Freizeitaktivitäten der Besatzung finanziert werden.

ABEND

Bekleidungsempfehlung

für den Abend:

Leichte Eleganz

Tagescocktails

Flying Kangaroo

(alkoholisch)

Smirnoff, Bacardi carta

blanca, Galliano,

Kokossirup, Sahne,

Orangen-, Ananassaft

zum Preis von nur € 4,50

Get Up

(alkoholfrei)

Erdbeersirup, Zitronen-,

Orangen-, Ananassaft,

Tonic Water

zum Preis von nur € 3,50

Digestif

Ballantine's Whiskey (4cl)

zum Preis von € 4,50

20.00 "Canciones de amor"

Freuen Sie sich heute auf Liebeslieder in der Vista Lounge / Deck 10; gespielt von Ihrem Bordpianisten Sebastian Rodriguez am Flügel.

20.30 Ihr *Dou Bitter Lemon* freut sich auf Sie in der Harry's Bar / Deck 6.

20.30 Entspannen Sie bei einem *Kinofilm* im Bordkino auf Deck 6.

Information zum Film erhalten Sie an der Rezeption oder auf TV-Kanal 4.

21.00 Atlantik Lounge / Deck 6 & 7:



Gönnen Sie sich zur Show den Cocktail **Swimming Pool** für € 5,90.

Die Show wird auch auf TV-Kanal 65 übertragen.

21.15 Jazz zu Beginn des 20. Jahrhunderts

Heute bei Ihrem **Duo Sidney's Jazz Compagnie** in der Vista Lounge / Deck 10.

22.15 Harry's Bar / Deck 6: Freuen Sie sich auf ein musikalisches Special von Joseph aus dem Show Ensemble.



Bestellen Sie das Fotobuch dieser Kreuzfahrt mit wunderschönen Bildern aus der Schiffs- und Ausflugslandschaft. Das Muster des Fotobuchs finden Sie im **Fotoshop** auf Deck 7.

Modenschau:
Seien Sie heute um 15.00 Uhr dabei, wenn Ihre Mitreisenden zu Models werden und sich Harry's Bar zu einem Laufsteg verwandelt. TomTom präsentiert Ihnen Ihre Mitreisenden ausgestattet mit aktuellen Kollektionen. Nur anschließend haben Sie in der **Bordboutique** die Möglichkeit 10% Rabatt auf alle vorgestellten Textilien und Accessoires zu bekommen.

Wir bitten Sie, das **Fernglas**, das Sie sich gestern ausgeliehen haben, bis 12.00 Uhr an der Rezeption / Deck 5 abzugeben. Sie können das Fernglas auch käuflich erwerben (€ 34,90). Dieser Preis wird ebenfalls auf Ihr Bordkonto gebucht, falls das Fernglas nicht wieder abgegeben wird.

Öffnungszeiten

Rezeption / Notfall	Durchgehend geöffnet	Tel. 2800	Deck 5
Phoenix Information	09.30 – 12.00 16.30 – 18.00		Deck 5
Kreuzfahrtberatung	09.30 – 12.00 16.30 – 18.00		Deck 6
Gold- & Silber Service	11.30 – 12.00 in der Vista Lounge		Deck 10
Schiffsarzt / Hospital	09.30 – 10.30 17.00 – 18.00		Deck 6
Bordboutique	09.00 – 22.30	Tel. 3803	Deck 6
Fotoshop	10.00 – 12.00 20.00 – 21.30	Tel. 1893	Deck 7
Videoshop	11.00 – 12.00	Tel. 1893	Deck 7
Bibliothek	Durchgehend geöffnet		Deck 9
Amadea Spa	08.00 – 20.00	Tel. 8992	Deck 10
Sauna	09.00 – 19.00		Deck 10
Fitnessraum	Durchgehend geöffnet		Deck 10
Pool & Jacuzzi	07.00 – 19.00 (Temperaturen auf TV Kanal 1)		Deck 8

Kulinarisches

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 – 23.00	Harry's Bar	Deck 6
Heisse Brühe	11.00 – 11.30	Lido Deck	Deck 8
Austern Frührschoppen	11.30 – 12.30	Lido Deck (wetterabh.)	Deck 8
Mittagsbuffet	12.30 – 14.00	Restaurant Amadea	Deck 8
Mittagsservice	12.30 – 14.00	Restaurant Vier Jahreszeiten	Deck 5
Tee- & Kaffeestunde	15.30 – 16.30	Restaurant Amadea	Deck 8
Abendessen	18.00 – 21.00	Restaurant Vier Jahreszeiten	Deck 5
Abendessen	18.00 – 21.00	Restaurant Amadea	Deck 8
Spezialitäten-Menü	Geschlossen	Pichler's Restaurant	Deck 8
Kopernikus-Würstchen	23.00 – 01.00	Kopernikus Bar	Deck 9

Barzeiten

Jupiter Bar (wetterabh.)	09.00 – 18.00	Deck 9
Harry's Bar	09.00 – 01.00	Deck 6
Vista Lounge	10.00 – 24.00	Deck 10
Havanna Club	18.00 – 24.00	Deck 7
Kopernikus Bar	18.00 – 01.00	Deck 9

Wo ist die Phoenix Flotte heute?

MS Artania	Kirkwall (Orkney Inseln) / Schottland / Großbritannien
MS Amara	Bremerhaven / Deutschland
MS Deutschland	Bremerhaven / Deutschland

