

Auf See

Samstag, 03. August 2024

SONNENAUFGANG

05.40 Uhr

SONNENUNTERGANG

21.42 Uhr

ERSTES ZIEL

Trondheim / Norwegen

FRÜHSTÜCKS-SPEZIAL

Bestellen Sie heute zum Frühstück leckere **Erdbeer-Crêpes** in den Restaurants.

BORDLAUTSPRECHER

Sie hören Durchsagen auf Ihrer Kabine nur dann, wenn Sie Ihren Kabinenfernseher auf Kanal 1 einstellen. Bei wichtigen Programmänderungen oder im Notfall werden die Durchsagen auch in die Kabinen geschaltet.

HYGIENE AN BORD

Wir bitten Sie, die Desinfektionsspender an den Eingängen zu den Restaurants und Bars zu nutzen. Niesen und Husten Sie in die Armbeugen und kontaktieren Sie gerne das Bordhospital über die Rezeption.

„AUF EIN WORT“

mit Kreuzfahrtdirektorin Manuela Bzdega: Informationen über unsere Route, das Schiff und das Leben an Bord sehen Sie auf TV-Kanal 8.

VORMITTAG

- 08.00 Bringen Sie Atmung und Bewegung in Einklang beim **Pilates** mit Claudia. Der Treff ist in der Atlantik Lounge / Deck 6. Bitte bringen Sie ein Handtuch mit.
- 09.00 Sollten Sie an einer **Lebensmittelunverträglichkeit** leiden, treffen Sie sich bitte mit Maître d'Hotel Christophe Heinrich und Küchenchefin Marie Jo Gerull in Harry's Bar / Deck 6.
- 09.15 Bordpfarrer **Heinrich Vogl** lädt Sie zu einer **ökumenischen Willkommens-Andacht** in die Vista Lounge / Deck 10 ein.
- 09.30 Testen Sie Ihr Wissen beim **Quiz** mit Lara in der Harry's Bar / Deck 6.
- 10.05 Atlantik Lounge / Deck 6 & 7: **Glückliche Trolle**
Sie duzen (fast) jeden, arbeiten, um ihre Freizeit zu finanzieren und greifen fürs „Feierabendbier“ tief in die Tasche. Norweger sind ganz schön anders als wir Mitteleuropäer und dennoch freundlich zu ihren Gästen. In seinem ersten Vortrag stellt Ihnen **Professor Horst Müller** Norwegen vor und verrät Ihnen dabei auch, ob man sich vor Trollen in Acht nehmen muss. Schließlich gibt's noch Hinweise zu unserer Reiseroute „Auf den Spuren der Postschiffe“.
Dieser Vortrag wird auch auf TV-Kanal 65 übertragen.
- 10.15 **Express-Fit mit dem Sveltus-Elastiband.** Einfache und effektive Übungen für die Straffung des gesamten Körpers zeigt Ihnen Claudia am Golfplatz unter dem Sonnensegel / Deck 11 (wetterabhängig).
- 10.30 Lara erklärt Ihnen die Regeln des beliebten Spiels **Shuffleboard**. Der Treffpunkt ist am Shuffleboard-Feld / Deck 7, steuerbord.
- 11.00 Ihr **Bordarzt Dr. Matthias Andrae** lädt alle Ärztekolleginnen und -kollegen zu einem Kennenlernen in die Kopernikus Bar / Deck 9 ein.
- 11.00 - 11.30 Benötigen Sie Hilfe bei der Bedienung der **Fitnessgeräte**? Claudia steht Ihnen für Fragen im Fitnessraum / Deck 10 zur Verfügung.
- 12.00 Kommen Sie zum **Aperitif-Spiel** mit Nicole an der Jupiter Bar / Deck 9.
- 12.00 **Umbuchungsschluss** für die Ausflüge in den Häfen **Bodø bis Bergen**. Unsere Phoenix-Kollegen und -Kolleginnen beraten Sie gerne an der Phoenix Information / Deck 5.



NACHMITTAG

- 14.00 „**Hilf dir einfach selbst**“
Walter Seitz gibt Ihnen Tipps und Tricks gegen den täglichen Wahnsinn im Bordkino / Deck 6.
- 14.30 Atlantik Lounge / Deck 6: **Tanzkurs** - Zwei Mitglieder des MS Amadea Showensembles zeigen Ihnen einige Tanzschritte.
- 14.30 Finden Sie Gleichgesinnte beim **Spiele-Treff** in der Vista Lounge / Deck 10.
Wir bitten Sie, die Spiele immer wieder zurückzulegen, sodass alle Gäste diese nutzen können. Außerdem hängt eine Liste aus, in die Sie sich eintragen können, um Spiele-Partner zu finden.
- 14.45 Alle **Alleinreisenden** sind herzlich in die Harry's Bar / Deck 6, eingeladen, um bei einem Glas Sekt auf die Reise anzustoßen und sich gegenseitig kennenzulernen. Lara vom Phoenix-Team freut sich auf Sie.
- 15.00 Claudia entführt Sie in die Welt der lateinamerikanischen Rhythmen beim **Zumba-Fitness**. Bei diesem Fitnessprogramm steht der Spaß an Bewegung im Vordergrund. Erlernen Sie Schrittfolgen zu Rhythmen wie Cumbia, Salsa und Bachata. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Der Treff ist unter dem Sonnensegel am Golfplatz / Deck 11.
- 15.30 Lassen Sie die Bälle fliegen beim **Tischtennis** mit Lara im Asuka Raum / Deck 9.
- 16.00-17.00 Wir bieten Ihnen auf dieser Reise ein Spezialitäten-Menü an. Melden Sie sich hierfür gerne bei unserem Maître d'Hotel Christophe Heinrich vor dem **Pichler's Restaurant** / Deck 8.
- 16.30 Das erste **Bingo** dieser Reise! Ihre Glücksfeen Claudia & Lara drehen für Sie am Bingorad in der Harry's Bar / Deck 6. Ein Spielschein kostet € 5; bitte bringen Sie Kleingeld mit.

KOSTENFREIES BORDPORTAL - Sie können eine **Tageszeitung** (deutsch, schweizerisch, österreichisch, international) kostenfrei über Ihr Smartphone im Bordportal (ama.bordportal.de) lesen. Auf Wunsch erhalten Sie diese nach Anmeldung an der Rezeption / Deck 5 natürlich auch jeden Morgen in den Briefkasten vor Ihrer Kabine. Auch die Bordrechnung, die Menüs und das Tagesprogramm können Sie über das Bordportal einsehen. Eine Erklärung zum Bordportal finden Sie fortlaufend auf **TV-Kanal 3** (ca. 10 Minuten).

INTERNETNUTZUNG - Stellen Sie Ihr Handy bitte auf den Flugmodus, sobald wir uns auf See befinden. Nutzen Sie das Amadea Netzwerk, um im Internet zu surfen - auf der Anmeldeseite gibt es verschiedene **Datenpakete**. Loggen Sie sich nach jeder Nutzung wieder aus und schalten Sie Ihre Hintergrundaktualisierung aus, um Ihr Datenpaket nicht zu schnell aufzubauchen.

TRINKWASSER-AUTOMATEN - Sie können sich an den auf dem Schiff verteilten Wasserautomaten kostenfrei Trinkwasser abfüllen. Auf Ihrer Kabine steht eine **Phoenix-Thermosflasche** (Preis: € 9,90), die Sie hierfür verwenden können. Bitte geben Sie die unterschriebene Quittung Ihrem Kabinen-steward, falls Sie die Flasche kaufen möchten. Wenn Sie die Flasche benutzen, werden die Kosten automatisch auf Ihr Bordkonto gebucht.

HOSPITAL - Unser Bordarzt möchte Sie darauf hinweisen, gebrauchte Einwegspritzen, Kanülen, Lanzetten o.ä. niemals in den normalen Abfall zu werfen, sondern sie fachgerecht zu entsorgen. Behälter zur sicheren Entsorgung erhalten Sie kostenlos im Hospital. Bei Fragen wenden Sie sich gerne zu den Öffnungszeiten an das Team.

KARTENREGISTRIERUNG - Möchten Sie Ihre Bordrechnung am Ende dieser Reise mit Kreditkarte bzw. deutscher Girocard / EC-Karte bezahlen, so können Sie diese an der Rezeption / Deck 5 registrieren lassen. Wir bitten Sie folgende Einteilung zu beachten: **Heute, 03. August:** Alle Gäste von Deck 4, 5
04. August: Alle Gäste von Deck 8, 9, 10 ; 05. August: Alle Gäste von Deck 6,7

BEKLEIDUNGSEMPFEHLUNG FÜR DEN ABEND

☞ Gala ☜

- Festliche Abendgarderobe -

Herren: Smoking,
Dinnerjacket oder eleganter
Abendanzug.
Damen: elegante
Abendgarderobe



*Wir bitten Sie,
auf die abendliche
Bekleidungsempfehlung zu
achten, um dem jeweiligen
Abend den entsprechenden
Charakter zu verleihen.*



TAGESCOCKTAILS

Manhattan

(alkoholisch)

zum Preis von nur € 4,50
(Canadian Club, Martini
rosso, Angostura)

Big Apple

(alkoholfrei)

zum Preis von nur € 3,50
(Grenadine, Soda, Apfel-,
Orangensaft)

DIGESTIF

Wir empfehlen Ihnen heute
Abend einen **Grappa Vecchia**
(4cl) zum Preis von nur € 6,-.

GETRÄNKE-EMPFEHLUNG

Genießen Sie zur Show eine
Margarita für nur € 5,90
(Tequila, Triple Sec, Salzrand,
Limettensaft).

BIBLIOTHEK / DECK 9

Bitte beachten Sie, dass die
Bibliothek heute von 11.00-
12.30 Uhr reserviert ist.

17.15 - 18.00 **Erinnerungsfoto** in Harry's Bar / Deck 6:

Lassen Sie sich zusammen mit Ihrem **Kapitän Hubert Flohr**
und Ihrer **Kreuzfahrtdirektorin Manuela Bzdega** fotografieren.

Tipp: Wenn Sie kein Foto wünschen, nutzen Sie bitte den
Eingang auf der Seite der Boutique (backbord).

18.00

Atlantik Lounge / Deck 6 & 7:

Cocktail zum Beginn der Reise

Der Kapitän, die Schiffs- & Hotelleitung, die Kreuzfahrtdirektorin
und ihr Phoenix-Team möchten Sie offiziell an Bord begrüßen.

Ihr Entertainmentmanager TomTom stellt Ihnen im Anschluss
an den Cocktail die **Künstler dieser Reise** vor.

Der Cocktail wird auch auf TV-Kanal 65 übertragen.

18.30 - 21.00

Wir laden Sie ins Restaurant Vier Jahreszeiten / Deck 5 und
Restaurant Amadea / Deck 8 zum **Gala-Abendessen**
in festlicher Atmosphäre ein.

20.30

Vista Lounge / Deck 10: **Pianobar**

Sebastian Rodriguez spielt für Sie auf dem Flügel
und stellt sich Ihnen vor.

20.30

Sehen Sie einen **Kinofilm** im Bordkino auf Deck 6. Information
zum Film erhalten Sie an der Rezeption oder auf TV-Kanal 4.

20.30

Ihr **Duo BitterLemon** unterhält Sie mit bester Musik
in der Harry's Bar / Deck 6.

21.15

Atlantik Lounge / Deck 6 & 7:



**Heute Abend nimmt Sie das Amadea Showensemble mit auf
eine Reise in die Stadt, die niemals schläft: NEW YORK CITY!**

**Freuen Sie sich auf Evergreens von Petula Clark,
Frank Sinatra, Billy Joel u.v.m.**

Diese Show wird auch auf TV-Kanal 65 übertragen.

21.45

Beyond the Sea

Ihr **Duo JazzAffair** freut sich auf Sie in der Vista Lounge / Deck 10.

BOUTIQUE / DECK 6

Fynch-Hatton steht für die Freiheit, seinen eigenen Stil zu leben. Die Marke ist inspiriert von den Farben und dem Freiheitsgefühl Afrikas und verwebt diese Bestandteile gekonnt mit höchster Qualität in jedem Kleidungsstück.
Tipp: Erhalten Sie nur heute 10% Rabatt auf die Herren- & Damen-Textilien der Marke Fynch Hatton.

FOTOSHOP / DECK 7

Bestellen Sie schon heute das **Fotobuch** dieser Kreuzfahrt und Sie erhalten 10% Rabatt.

VIDEOSHOP / DECK 7

Auch auf den **Film dieser Reise** erhalten Sie heute 10% Frühbucherrabatt. Bestellen Sie heute und Sie erhalten 10% Rabatt.

SPA / DECK 10

Die **Soft-Creme-Packung** umhüllt den ganzen Körper und pflegt die Haut nachhaltig. Kombiniert wird diese Wellness-pause mit einer individuellen Maske, die an Ihr persönliches Hautbedürfnis angepasst wird. Der Abschluss mit pflegendem Öl hinterlässt einen zarten Schimmer auf Ihrer Haut.
60 Minuten für € 79,-

ÖFFNUNGSZEITEN

Rezeption / Notfall	Durchgehend geöffnet	Tel. 2800	Deck 5
Phoenix Information	09.30 – 12.30 16.00 – 17.00		Deck 5
Kreuzfahrtberatung	09.30 – 12.30 16.00 – 17.00		Deck 6
Gold- & Silber Service	in der Vista Lounge 16.00 – 16.30		Deck 10
Schiffsarzt / Hospital	09.30 – 10.30 16.00 – 17.00		Deck 6
Bordboutique	09.00 – 22.30	Tel. 3803	Deck 6
Fotoshop	10.00 – 12.00	Tel. 1893	Deck 7
Videoshop	11.00 – 12.00	Tel. 1893	Deck 7
Amadea Spa	09.00 – 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
Kräftige Brühe	11.00 – 11.30	Lido Deck	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 & Lido	Deck 8
Gala-Abendessen	18.30 – 21.00	Restaurant Vier Jahreszeiten	Deck 5
Gala-Abendessen	18.30 – 21.00	Restaurant Amadea	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	Ammassalik / Grönland / Dänemark
MS Amara	Arrecife / Lanzarote / Spanien
MS Deutschland	Ulvik & Rosendal / Norwegen