

Auf See

Samstag, 10. August 2024

SONNENAUFGANG

03.26 Uhr

SONNENUNTERGANG

22.14 Uhr

FRÜHSTÜCKS-SPEZIAL

Bestellen Sie heute
zum Frühstück

Pochiertes Ei Benedict
in den Restaurants.

BRÜCKENBESICHTIGUNG

Sie haben heute Nachmittag die Möglichkeit, den Arbeitsplatz unseres Kapitäns zu besichtigen. Bei einem zügigen Gang über die Brücke können Sie sich so einen kleinen Eindruck über die Zentrale des Schiffes verschaffen (pro Gruppe mit ca. 35 Gästen sind max. 10 Min. vorgesehen; Fotos sind gestattet). Bitte melden Sie sich an der Rezeption, wenn Sie teilnehmen möchten; den Zeitpunkt der Brückenbesichtigung erhalten Sie bei der Anmeldung.

Vorbereitend läuft
auf **TV-Kanal 5**

„Hinter den Kulissen - Auf der Brücke mit Kapitän Michael Kugelmann“.

SPRUCH DES TAGES

Wir reisen nicht, um dem Leben zu entfliehen, sondern damit uns das Leben nicht entflieht.

VORMITTAG

- 08.00 Bringen Sie Atmung und Bewegung in Einklang beim **Pilates** mit Claudia. Der Treffpunkt ist in der Atlantik Lounge / Deck 6. Bitte bringen Sie ein Handtuch mit.
- 09.15 Bordpfarrer **Heinrich Vogl** lädt Sie zu einem **ökumenischen Gottesdienst** in die Vista Lounge / Deck 10 ein.
- 09.30 Spielen Sie **Stadt, Land, Phoenix** mit Lara in der Harry's Bar / Deck 6.
- 10.05 Atlantik Lounge / Deck 6 & 7: **Norwegens faszinierende Fjorde**
Es ist die Peer-Gynt-Suite, durch die der norwegische Komponist Edvard Grieg weltberühmt wurde. Keine andere Melodie passt besser zu den Bildern vom Geirangerfjord. Mit seinen steil aufsteigenden Felswänden, Wasserfällen und atemberaubenden Aussichtspunkten gilt er als Norwegens landschaftlich schönster Meeresarm. Zuvor stellt Ihnen **Professor Horst Müller** mit Mo I Rana am Ende des Ranfjords und Hammarvika auf der Insel Frøya zwei weniger touristisch erschlossene Ziele an der norwegischen Westküste vor, die gerade deswegen besonders reizvoll sind. Schließlich hat unser Lektor noch Tipps für einen abendlichen Spaziergang in der wunderschön gelegenen Hafenstadt Ålesund vorbereitet.
Dieser Vortrag wird auch auf TV-Kanal 65 übertragen.
- 10.15 Locker vom Hocker bei der **Sitzgymnastik** mit Claudia. Einfache und effektive Mobilisations- und Dehnübungen erwarten Sie in der Bibliothek / Deck 9.
- 10.30 Lara freut sich auf Sie beim **maritimen Mandala-Malen** in der Kopernikus Bar / Deck 9.
- 11.15 Genießen Sie einen Moment der Entspannung bei einer geführten **meditativen Traumreise** zum Thema „Spaziergang im Sommerwald“. Claudia freut sich auf Sie in der Bibliothek / Deck 9.
- 11.30 Testen Sie Ihr Geschick beim **Jakkolo**. Lara erwartet Sie in der Kopernikus Bar / Deck 9.
- 11.30 Bordkino / Deck 6: Kameramann Fynn zeigt Ihnen heute den bisher fertiggestellten **Film dieser Reise** auf der Großleinwand.
- 12.00 Kommen Sie zum **Aperitif-Spiel** mit Nicole an der Jupiter Bar / Deck 9.



NACHMITTAG

- 12.30-14.00 Lido Deck 8, achtern (wetterabhängig):
Deftiger Grünkohleintopf
Ihr Küchen-Team hat einen leckeren Eintopf für Sie zubereitet.
Das Bar-Team empfiehlt Ihnen dazu ein **Weizenbier** für € 4,-.
- 14.00 **Singen 2 - Walter Seitz** freut sich auf Sie in der Vista Lounge / Deck 10. Singen Sie Lieder aus der ganzen Welt zum Spaß und zur Entspannung - ohne Noten und Vorkenntnisse.
- 14.15 Schieben Sie die Scheiben beim **Shuffleboard** mit Lara.
Der Treffpunkt ist am Shuffleboard-Feld / Deck 7, steuerbord.
- 14.30 Atlantik Lounge / Deck 6: **Tanzkurs** - Zwei Mitglieder des MS Amadea Showensembles zeigen Ihnen einige Tanzschritte.
- 14.45 Finden Sie Gleichgesinnte beim **Spiele-Treff** in der Vista Lounge / Deck 10.
Außerdem: Auf Deck 9, achtern gibt es eine kleine **Puzzle-Ecke**.
- 15.00 „Jagen Sie das Schweinchen“ beim **Boccia** mit Lara. Der Treffpunkt ist am Golfplatz / Deck 11.
- 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. Der Treff mit Claudia ist in der Atlantik Lounge / Deck 6.
Bitte bringen Sie ein Handtuch mit.
- 15.30-16.30 Restaurant Vier Jahreszeiten / Deck 5:
Wiener Kaffeehaus
Genießen Sie feine Kuchenspezialitäten aus Österreich.
Das Bar-Team empfiehlt dazu Wiener Kaffeespezialitäten aus der Spezialkarte
z.B. eine Maria Theresia für € 4,50, einen Mozart Kaffee für € 4,50 oder einen Einspänner für € 2,50.
- 16.15 Claudia und Lara freuen sich zum **Bingo** auf Sie in Harry's Bar / Deck 6.
- 16.30 Treff an der Rezeption für alle Gäste, die sich für die heutige Küchenführung angemeldet haben.
Hinweis: Bitte tragen Sie rutschfestes Schuhwerk. Weitere Termine für die Küchenführung sind an der Rezeption zu erfragen.
- 16.30 Vista Lounge / Deck 10: **Kann das Pferd fliegen? „Wer bin ich? – Bin ich wer? – Ich bin wer!“**
Theologin **Barbara Vogl-Hilger** versucht Ihnen neue Blickwinkel zu eröffnen und hilft Ihnen persönlichen Sehnsüchten nachzuspüren - ein glückliches Leben führen, Erfolg haben und wertgeschätzt werden.



ABEND

BEKLEIDUNGSEMPFEHLUNG

Leichte Eleganz

Herren: Lange Hose,
Hemd mit oder
ohne Krawatte,
geschlossene Schuhe;
Damen entsprechend.

TAGESCOCKTAILS

Daiquiri

(alkoholisch)

zum Preis von nur € 4,50
(Bacardi Rum, Limetten-,
Zitronensaft)

Fantasy Island

(alkoholfrei)

zum Preis von nur € 3,50
(Maracujasaft, Grenadine,
Tonic Water)

DIGESTIF

Gönnen Sie sich heute Abend
einen **Ouzo** (4 cl) für € 3,50.

GETRÄNKE-EMPFEHLUNG FÜR DIE DAMEN

Passend zur Abend-Show
empfehlen wir Ihnen einen

Moulin Rouge Cocktail

(Sekt, Gin, Apricot Brandy,
Grenadine)
für nur € 5,30.

GETRÄNKE-EMPFEHLUNG FÜR DIE HERREN

Ihre Bar-Managerin Vicky
empfiehlt Ihnen einen

Tom Collins

(Gin, Zitronensaft, Soda)
für nur € 5,30.

KOPERNIKUS-WÜRSTCHEN

22.30 – 01.00 Uhr

Sie haben noch Appetit?
In der **Kopernikus Bar** /
Deck 9 können Sie sich
stärken. Bitte fragen Sie
unser Barpersonal.

20.00

Elvis & Co. ertönen in der Vista Lounge / Deck 10:
Bordpianist **Sebastian Rodriguez** spielt für Sie am Flügel.

20.30

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

20.30

Ihr **Duo BitterLemon** unterhält Sie vor und auch nach
der Show in Harry's Bar / Deck 6.

21.00

Atlantik Lounge / Deck 6 & 7:



Diese Show wird auch auf TV-Kanal 65 übertragen.

DIE SEEKARTE DIESER REISE - Im Rezeptionsbereich ist die von der Besatzung
künstlerisch gestaltete Seekarte dieser Kreuzfahrt ausgestellt.

Sie wird zum Ende der Reise verlost. An der Rezeption erhalten Sie ein Los für
€ 5,- oder drei Lose für € 10,-. Der Erlös kommt dem Amadea Crew Welfare
Fonds zugute (Fonds für das Wohlbefinden der Besatzung).

BORDBÜCHER - Alle Gäste, die im Besitz eines Bordbuches sind, können
dieses an der Phoenix Information abgeben. Das Bordbuch wird mit dem
Routenstempel versehen und von Kapitän und Kreuzfahrtdirektorin unter-
schrieben. Am Ende der Reise kommt das Bordbuch automatisch auf Ihre
Kabine zurück. Wer noch kein Bordbuch hat, kann es dort für € 6,- kaufen.

BEKLEIDUNGSHINWEIS - Wir bitten Sie, aus hygienischen und ästhetischen
Gründen, zu den Mahlzeiten in den Restaurants nicht in Sportkleidung oder
Badebekleidung zu erscheinen. Beim Abendessen in den Restaurants, bitten
wir Sie, sich an die Bekleidungsempfehlung zu halten; die Herren, eine lange
Hose zu tragen; Damen entsprechend. Die Restaurant-Leitung ist dazu
aufgefordert, Gäste mit nicht angemessener Kleidung entsprechend zu
informieren.

BOUTIQUE

Lagerverkauf

Heute räumen wir unsere Lager für Sie. Wir haben ausgewählte Textilien, Accessoires, Parfüms und Kosmetikartikel im Preis stark gesenkt. Besuchen Sie uns heute in der Bordboutique und achten Sie auf Artikel mit dem roten Sticker. Sparen Sie bei diesen Artikeln bis zu 25%.

FOTOSHOP

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

AMADEA SPA

Aromaölmassage

Düfte erfreuen die Sinne und haben einen äußerst positiven Effekt auf Körper, Geist und Seele. Das ätherische Öl wird ganz nach Ihren persönlichen Bedürfnissen ausgewählt und für die sanfte und gleichzeitig tiefgehende Ganzkörpermassage verwendet.

50 Minuten für € 65,-
80 Minuten für € 85,-

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	11.00 – 11.30 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 20.30 – 21.00	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
Wiener Kaffeehaus	15.30 – 16.30	Restaurant Vier Jahreszeiten	Deck 5
Abendessen	18.00 – 21.00	Restaurant Vier Jahreszeiten	Deck 5
Abendessen	18.00 – 21.00	Restaurant Amadea	Deck 8
Spezialitäten-Menü	18.30	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	Sisimiut / Grönland / Dänemark
MS Amara	Auf See / Kurs Torquay / England / Großbritannien
MS Deutschland	Warnemünde (Rostock) / Deutschland