

ZEITUNTERSCHIED

12.00 Uhr an Bord
= 13.00 Uhr in Deutschland

SONNENAUFGANG

07.48 Uhr

SONNENUNTERGANG

18.49 Uhr

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.

VIDEOSHOP

Auf den **Film der Reise** erhalten Sie heute letztmalig 10% Frühbucherrabatt.
Sehen Sie den Kapitänsempfang sowie den bisher fertiggestellten Film der Reise auf TV-Kanal 9 (im Wechsel mit dem Fotobuch).

AUF SEE

Samstag, 12. Oktober 2024

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.
- 09.30 Rätseln Sie mit beim **Quiz** mit Kathrin in der Harry's Bar, Deck 6.
- 09.45 Schieben Sie die Scheiben beim **Shuffleboard** mit Kai. Treffpunkt ist am Shuffleboardfeld, steuerbord, Deck 7.
- 10.05 Atlantik Lounge / Deck 6 & 7: **Wenn die Erde Feuer speit**
Island, die Kanaren, die Azoren – um nur einige wenige zu nennen. Warum gibt es an so vielen Orten unseres Planeten Erdbeben? Und so viele schlafende oder aktive Vulkane? In seinem heutigen Vortrag erklärt Ihr **Lektor Gerhard Zinn** auf verständliche Weise Geschichte und Aufbau der Erde, Plattentektonik und Vulkanismus von Island über den pazifischen Feuerring bis hin zu den Orten, wo es wirklich gefährlich ist, zu leben.
Übertragung auch auf TV-Kanal 65.
- 10.15 Locker vom Hocker bei der **Sitzgymnastik**. Die sanfte Mobilisation und Dehnung des gesamten Körpers stehen im Fokus dieses Programmes. Claudia freut sich auf Sie in der Bibliothek, Deck 9.
- 10.30 Schmettern Sie die Bälle beim **Tischtennis** mit Kathrin im Asuka Zimmer, Deck 9.
- 11.00 Fit mit dem **Sveltus-Elastiband**. Claudia zeigt Ihnen einfache Übungen mit diesem Trainingstool. Der Treffpunkt ist unter dem Sonnensegel am Golfplatz, Deck 11.
- 11.00 Kai spielt mit Ihnen eine Runde **Jakkolo**. Treffpunkt ist in der Kopernikus Bar / Deck 9.
- 11.30-12.30 Lido Deck 8, achtern (wetterabhängig):
Maritimer Frühschoppen
mit musikalischer Begleitung von Ihrem **Frankie**.
Das Küchenteam hat für Sie ein Buffet mit maritimen Köstlichkeiten sowie Austern vorbereitet. Das Barteam offeriert Ihnen dazu ein Gläschen Champagner für € 7,90.

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 aufzubrauchen.

NACHMITTAG

- 14.00-14.30 Wir bieten Ihnen auf dieser Reise ein **Spezialitäten-Menü** an. Melden Sie sich hierfür gerne bei Restaurantleiter Alex vor dem **Pichler's Restaurant**, Deck 8.
- 14.30 Kommen Sie zur **Fragestunde** in die Atlantik Lounge, Deck 6 & 7:
Kapitän Robert Fronenbroek und **Kreuzfahrtdirektor** Holger Winkler beantworten Ihnen (fast) alle Fragen.
- 14.30 **Fotokurs** in der Kopernikus Bar, Deck 9:
Werner Panckow erwartet Sie heute unter anderem mit diesen Themen:
Tipps für die Bildgestaltung / Gestalten mit dem Goldenen Schnitt / Tricks für gute Ferien-Fotos
Freuen Sie sich außerdem auf die Multimedia-Show „Ferien - immer ein Top-Motiv!“
- 14.30 Finden Sie Gleichgesinnte beim **Spiele-Treff** in der Vista Lounge, Deck 10.
Außerdem hängt eine Liste aus, in die Sie sich eintragen können, um Spiele-Partner zu finden.
- 15.00 Tanzen macht glücklich. Überzeugen Sie sich selbst und bewegen Sie sich zu flotten Rhythmen beim **Zumba- Fitness**. Bei diesem Tanzworkout stehen Spaß und Freude an der Musik im Vordergrund. Sie brauchen keine Vorkenntnisse. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und feste Schuhe. Treff ist unter dem Sonnensegel am Golfplatz, Deck 11 (wetterabh.).
- 15.00 Lassen Sie die Pfeile fliegen beim **Darts** mit Kai an der Jupiter Bar, Deck 9.
- 15.15 Jagen Sie das „Schweinchen“ beim **Boccia** mit Kathrin. Treffpunkt ist am Golfplatz, Deck 11.
- 15.30-16.30 Das heutige Motto bei der Tee- & und Kaffeestunde im Restaurant Vier Jahreszeiten, Deck 5 lautet **„Alles Schokolade“**. Genießen Sie dazu außerdem ein Schoko-Karamell-Rum-Rosinen-Milchshake mit Sahne - mit Rum (€ 4,90) oder ohne Rum (€ 4,-).
- 16.00 **Stretch & Relax** am Nachmittag. Dehnen Sie Ihren Körper sanft im Stand mit Claudia.
Treff ist am Golfplatz, Deck 11 (wetterabh.).
- 16.30 Fordern Sie Ihr Glück heraus beim **Bingo** mit Kathrin und Kai in der Harry's Bar, Deck 6.
Bitte bringen Sie Kleingeld mit; eine Karte kostet € 5.
- 16.30 Kommen Sie vorbei an der Phoenix Info, Deck 5 und melden Sie sich an für unser erstes **Skat-Turnier** auf dieser Reise. Dieses wird morgen am Sonntagvormittag stattfinden. Ort und Zeit entnehmen Sie bitte dem nächsten Tagesprogramm.
- 17.15 **„Hinter dem Horizont geht's weiter.....“**
Bordpfarrerin **Grit de Boer** lädt Sie zu einer **ökumenischen Andacht** in die Vista Lounge, Deck 10 ein.

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).



ABEND

BEKLEIDUNGSEMPFEHLUNG

FÜR DEN ABEND

leichte Eleganz



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



TAGESCOCKTAILS

Planter's Punch

alkoholisch

(Myers, Grenadine, Ananas-,
Orangen-, Zitronensaft)
zum Preis von nur € 4,50

Shirley Temple

alkoholfrei

(Grenadine, Ginger Ale,
Orangensaft)
zum Preis von nur € 3,50

DIGESTIF

Wir empfehlen Ihnen heute
Abend einen

D.O.M. Benedictine (4cl)

zum Preis von € 3,50.

GETRÄNKE-EMPFEHLUNG

Genießen Sie zur Show
einen **Caipirinha**
(Pitú, Limette, brauner
Zucker, Limettensaft)
für nur € 5,90.

- 20.00 **One for my Baby** in der Vista Lounge / Deck 10.
Schwungvolle Rhythmen und rauchige Jazzballaden von Ihrem Duo **JazzAffair**.
- 20.30 Sehen Sie einen **Kinofilm** im Bordkino auf Deck 6. Information
zum Film erhalten Sie an der Rezeption (s. Aufsteller) oder auf TV-Kanal 4.
- 21.00 Atlantik Lounge / Deck 6 & 7:



Diese Show wird auch auf TV-Kanal 65 übertragen.

Im Anschluss an die Show
laden wir Sie in die Harry's Bar / Deck 6 ein.

It's **PARTY TIME** mit DJ Criss.

Die Tanzfläche ist eröffnet!
Außerdem gibt es **Waldbeeren-Bowle** für € 5,90

BOUTIQUE

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 Marke Fynch Hatton.

FOTOSHOP

Bestellen Sie die Diashow „Foto Momente“ dieser Kreuzfahrt mit wunderschönen Bildern aus der Schiffs- und Ausflugslandschaft und erhalten Sie 10% Rabatt. Die Vorschau der Diashow finden Sie im Fotoshop, Deck 7 und auf dem TV-Kanal 9.

AMADEA SPA

Deep Tissue Massage
...ist eine Technik, die in erster Linie zur Behandlung von Verspannungen, Zerrungen und Sportverletzungen eingesetzt wird. Bei dieser Technik wird durch langsame, tiefe Streichungen anhaltender Druck ausgeübt, der auf die inneren Schichten der Muskeln und des Bindegewebes abzielt.
60 Minuten für € 96,-

ÖFFNUNGSZEITEN

Rezeption / Notfall	Durchgehend geöffnet	Tel. 2800	Deck 5
Phoenix Information	09.30 – 11.30 16.30 – 18.00		Deck 5
Kreuzfahrtberatung	09.30 – 11.30 16.30 – 18.00		Deck 6
Gold- & Silber Service	in der Vista Lounge 16.30 – 17.00		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 – 11.30 20.00 – 21.00	Tel. 1893	Deck 7
Videoshop	11.00 – 11.30 20.00 – 21.00	Tel. 1893	Deck 7
Amadea Spa	09.00 – 19.00	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 Vier Jahreszeiten	Deck 5
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
Kopernikus-Würstchen	22.30 – 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	Auf See, Kurs Ringaskiddy / Cork / Irland
MS Amara	Auf See, Kurs Algier / Algerien
MS Deutschland	Ab 22.04.2025 wieder für Phoenix Reisen im Einsatz

Wir wünschen Ihnen einen erholsamen Seetag an Bord von MS Amadea!