

AUF SEE

Sonntag, 20. Oktober 2024

VORMITTAG

ZEITUMSTELLUNG

In der Nacht vom 19.10. auf den 20.10. wurden die Uhren an Bord von MS Amadea um **eine Stunde zurückgestellt.**

ZEITUNTERSCHIED (-4H)

12.00 Uhr an Bord
= 16.00 Uhr in Deutschland

FRÜHSTÜCKS-SPEZIAL

Heute gibt es außerdem **Tropicana Pfannkuchen.**

SONNENAUFGANG

06.29 Uhr

SONNENUNTERGANG

17.49 Uhr

- 08.00 **Fit wie ein Turnschuh** - Claudia macht mit Ihnen ein **Ganzkörpertraining** mit dem eigenen Körpergewicht, bei welchem Sie vor allem die Problemzonen Bauch, Beine und Po bearbeiten. Treff ist in der Atlantik Lounge, Deck 7, um die Matten abzuholen (auf der Empore) und gemeinsam aufs Sonnendeck, Deck 11, achtern zu gehen. Bitte bringen Sie ein Handtuch mit.
- 09.15 **„From a Distance“**
PfarrerIn **Grit de Boer** lädt zu einem **ökumenischen Gottesdienst** in die Vista Lounge, Deck 10 ein. Musikalische Begleitung durch Tanja Voronchenko am Piano.
- 09.30 Rätseln Sie mit beim **Quiz** mit Kathrin in der Harry's Bar, Deck 6.
- 10.05 Atlantik Lounge / Deck 6 & 7: **Humor - heute eher schwarz**
„Treffen sich zwei Planeten. Wie geht's denn, fragt der eine. Schlecht, sagt der andere, ich hab homo sapiens. Mach dir nix draus, das geht schnell vorbei.“ Passend zur Jahreswende gibt es heute einen Vortrag über Humor und die Bedeutung des Lachens (vor allem über sich selbst). Ihr **Lektor Gerhard Zinn** nimmt Sie mit auf eine Achterbahnfahrt des Komischen. Heiterkeit garantiert, Kopfschütteln möglich.
Übertragung auch auf TV-Kanal 65.
- 10.30 Finden Sie Gleichgesinnte beim **Spiele-Treff** in der Vista Lounge, Deck 10.
- 10.30 **Sveltus-Elastiband Training.** Claudia zeigt Ihnen Übungen mit diesem Trainingsgerät. Treff ist am Golfplatz, Deck 11 (wetterab.).
- 11.00-12.00 **Besuchen Sie den Arbeitsplatz unseres Kapitäns**
(Fotos sind gestattet; Knöpfe drücken nicht)
Sie erreichen die Brücke ausschließlich über das Promenadendeck 7, außen, im vorderen Bereich des Schiffes auf der Backbordseite; Kollegen vom Phoenix-Team weisen Ihnen den Weg. Bei einem zügigen Gang über die Brücke (max. 20 Gäste pro Gruppe), können Sie sich so einen kleinen Eindruck über die Zentrale des Schiffes verschaffen. Gäste mit eingeschränkter Mobilität werden im vorderen Treppenhaus / Deck 9 um **11.30 Uhr** erwartet. Bitte halten Sie sich nach Möglichkeit an folgende Einteilung. **11.00-11.30 Uhr Gäste von Deck 10, 9, 4, 5**
11.30-12.00 Uhr Gäste von Deck 6, 7, 8



VOR- & NACHMITTAG

- 11.15 Spielen Sie gemeinsam mit Kathrin eine Runde **Rummikub** in der Vista Lounge, Deck 10.
- 11.30 Kai spielt mit Ihnen eine Runde **Jakkolo**. Treffpunkt ist in der Kopernikus Bar / Deck 9.
- 11.45 Kommen Sie zur Ruhe und lassen Sie sich entspannt in den Tag gleiten bei einer **meditativen Traumreise** passend zu den nächsten Zielen der Kreuzfahrt zum Thema „Entspannung am karibischen Strand“. Treff ist mit Claudia im Bordkino, Deck 6.
- 14.00 Kai geht mit Ihnen in die zweite Runde unseres **zweiten Skat-Turniers** dieser Reise. Treffpunkt ist in der Vista Lounge auf Deck 10.
- 15.00 Das **dreitägige Shuffleboardturnier** mit Kathrin startet! Kommen Sie auf Deck 7, backbord.
- 15.00-15.45 Tanzen Sie **Linedance** mit Ihrem Showensemble auf Deck 11, achtern. Elise & Nathan freuen sich auf Sie!
- 15.15 Fit im Sitzen beim Trainingsprogramm „**Locker vom Hocker**“ im Bordkino, Deck 6. Claudia freut sich auf Sie.
- 16.00 **Service-Club-Treffen** in der Bibliothek, Deck 9.
- 16.30 Bessern Sie Ihre Urlaubskasse auf beim **Bingo** mit Kathrin und Kai in der Harry's Bar, Deck 6.
- 17.00 Claudia lässt mit Ihnen die Energie fließen beim **Abend-Yoga**. Es erwartet Sie ein dynamisch-kraftvoller Vinyasa Yoga-Flow, der Sie gestärkt in den Abend bringt. Der Kurs wird für Teilnehmende mit geringen Yoga-Kenntnissen und einer guten körperlichen Fitness empfohlen. Bitte bringen Sie ein Handtuch mit! Treff ist auf dem Sonnendeck, Deck 11, achtern (wetterabh.).

ENTDECKEN SIE MIT PHOENIX REISEN DIE WELT im praktischen Taschenformat.

Finden Sie im Länderlexikon alle 197 Staaten von A-Z mit grundlegenden Fakten, ergänzt durch einen Abriss zu Politik, Bevölkerung, Wirtschaft, Geschichte, Kultur und Geografie.

Den **Phoenix Weltenbummler** können Sie an der Phoenix Information für € 8,90 kaufen.

BORDBÜCHER

Wenn Sie im Besitz eines Bordbuches sind, können Sie dieses an der Phoenix Information & Rezeption abgeben.

Das Bordbuch wird mit dem Routenstempel versehen und von Kapitän & Kreuzfahrtdirektor unterschrieben.

Am Ende der Reise kommt es auf Ihre Kabine zurück.

Wer noch kein Bordbuch hat, kann es dort ebenfalls für € 6,- erwerben.

LIEBE GRÜßE VOM ATLANTIK - Schreiben Sie eine Postkarte mitten auf dem Atlantik... (Versand aus der Karibik)

Es gibt verschiedene Postkarten mit Motiven dieser Reise an der Rezeption & Phoenix Information, Deck 5.



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

Gold Dream

alkoholisch

(Cointreau, Galliano,
Orangensaft)

zum Preis von nur € 4,50

Arielle

alkoholfrei

(Maracujasaft, Mandelsirup)

zum Preis von nur € 3,50

DIGESTIF

Wir empfehlen Ihnen heute
Abend einen

Jägermeister (4cl)

zum Preis von € 3,50.

GETRÄNKE-EMPFEHLUNG

Genießen Sie zur Show
einen **Swimming Pool**

(Bacardi carta blanca,
Smirnoff, Blue Curaçao,

Kokossirup, Sahne,

Ananassaft) für nur € 5,90.

- 20.00 **“BLUES IN THE NIGHT”** in der Vista Lounge, Deck 10:
Stimmungsvoller Blues und heißer Boogie Woogie stehen auf dem Programm
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.
- 20.30 Ihr **DUO BITTER LEMON** sorgt für beste Musik
auf dem Achterdeck 9 (wetterabh.).
- 20.30 **FRANKIE** freut sich auf Sie in Harry's Bar, Deck 6.
- 21.00 Atlantik Lounge, Deck 6 & 7:



**FOLGEN SIE NATALIA AUF EINE BESCHWINGTE MUSIKALISCHE
REISE DURCH LÄNDER UND KONTINENTE. AM PIANO: TANJA
VORONCHENKO**

Diese Show wird auch auf TV-Kanal 65 übertragen.

- 22.15 Freuen Sie sich auf ein musikalisches Special von
KYLE aus dem Showensemble auf Deck 8, achten (wetterabh.).



BOUTIQUE

Sonntagsshopping

Was ist noch schöner als
Sonntag?
Sonntag auf See!
Genießen Sie ihn bei
einem entspannten
Bummel durch die
Bordboutique auf Deck 6.
Lassen Sie sich
überraschen und
profitieren Sie von
spannenden
Sonderangeboten.

FOTOSHOP

Bestellen Sie heute das
Fotobuch dieser
Kreuzfahrt mit
wunderschönen Bildern
aus der Schiffs- und
Ausflugslandschaft. Das
Muster des Fotobuchs
finden Sie im Fotoshop-
Deck 7. Wir freuen uns,
Sie dort zu sehen.
Auch auf TV-Kanal 9
sehen Sie die Vorschau
des Fotobuchs.

AMADEA SPA

Pediküre

Gönnen Sie auch Ihren
Nägeln einen Urlaub.
Lassen Sie Ihre Füße mal
wieder richtig
verwöhnen.
50 Minuten für € 55,-

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	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 – 12.30 14.30 – 18.00		
		19.00 – 21.00	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
Brühe & <u>neu</u> : Kaltschale	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	Deck 8
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	Portland (Weymouth) / England / Großbritannien
MS Amara	Ajaccio / Korsika / Frankreich
MS Deutschland	Ab 22.04.2025 wieder für Phoenix Reisen im Einsatz

Wir wünschen Ihnen einen tollen Seetag an Bord von MS Amadea