

AUF SEE

Dienstag, 12. November 2024

ZEITUNTERSCHIED BIS MITTAGS –4H

FRÜHSTÜCKS-SPEZIAL

Starten Sie heute Morgen mit einem **Bananen-Crêpe** in den Tag!

SONNENAUFGANG

05.43 Uhr

SONNENUNTERGANG

18.10 Uhr

VIELEN DANK

Um Mitreisende nicht zu stören, ist das Walking mit Stöcken und das Joggen vor 07.00 Uhr nicht gestattet.

VIDEOSHOP

Kennen Sie schon den

Film der Reise?

Auf TV-Kanal 9 sehen Sie den bisher fertiggestellten Film Ihres Videomanagers Malek.

VORMITTAG

08.00 Trainieren Sie Bauch, Beine & Po beim **Frühsport** in der Atlantik Lounge, Deck 6. Claudia startet mit Ihnen aktiv in den Tag. Bitte bringen Sie ein Handtuch mit.

09.15 Rätseln Sie mit beim **Stadt, Land, Kultur** gemeinsam mit Kathrin in der Harry's Bar, Deck 6.

RETTUNGSÜBUNG FÜR DIE BESATZUNG

Ab ca. 10.00 Uhr findet eine ca. einstündige Sicherheitsübung nur für die Besatzung statt. Die für diese Übung verwendeten Signale und Durchsagen sind für Sie nicht relevant. Alle Bars und Serviceschalter werden während der Rettungsübung geschlossen sein. **Bitte halten Sie das Promenadendeck 7 während der Übung frei.**

10.05 Kommen Sie zur **nautischen Stunde mit Kapitän Robert Fronenbroek** in die Atlantik Lounge, Deck 6 & 7. *Übertragung auch auf TV-Kanal 65.*

11.15 Schieben Sie die Scheiben beim holländischen Klassiker **Jakkolo** gemeinsam mit Kathrin in der Kopernikus Bar, Deck 9.

11.30 Fit mit dem **Theraband** im Sitzen. Erlernen Sie bei Claudia einfache Übungen mit diesem Trainingstool, welche Sie unkompliziert in Ihren Alltag integrieren können. Dieses Trainingsprogramm, welches in der Bibliothek, Deck 9 stattfindet, ist für alle Leistungslevel geeignet und auch für Menschen mit Mobilitätseinschränkungen machbar.

ZEITUMSTELLUNG

Die Uhren an Bord werden heute Mittag von 12.00 Uhr auf 13.00 Uhr um **eine Stunde vorgestellt**. Danach gilt 13.00 Uhr an Bord = 16.00 Uhr in Deutschland.

NACHMITTAG

- 14.30 **Multimedia** im Bordkino, Deck 6: Handyfotografie und Bildgestaltung. **Ralf Seidl**, Ihr Multimediaexperte, lädt Sie herzlich ein.
- 14.30 Finden Sie Gleichgesinnte beim **Spiele-Treff** in der Vista Lounge, Deck 10.
- 15.00 **Shuffleboard** - Heute treten gegeneinander an: Ein Phoenix-Team, ein Gäste-Team und ein Offiziers-Team. Treffpunkt ist auf Deck 7, steuerbord.
- 15.15 Claudia trainiert mit Ihnen Kraft und Ausdauer beim **Tabata-Intervalltraining**. Dieses Trainingsprogramm richtet sich an alle Gäste, welche über eine gute körperliche Fitness verfügen und keine Herz-Kreislaufprobleme haben. Treff ist unter dem Sonnensegel am Golfplatz, Deck 11.
- 16.00 **„Die Farbe Blau—Die Farbe des Meeres“**
Ozeane erscheinen nicht nur blau, sondern auch grün, braun oder grau - je nachdem, worauf das Sonnenlicht im Wasser trifft. Nach der Farbe des Ozeans gefragt, sind sich die meisten Menschen einig – er ist blau. Doch wer genauer hinschaut, wird schnell ins Schleudern geraten: Ist das Meer nicht auch grau und grün und braun? Und überhaupt, ist Wasser nicht farblos? Eigentlich müssen alle diese Fragen mit „Ja“ beantwortet werden, denn Meer ist nicht gleich Meer: „Es hat tausend Farben und tausend Gesichter“, wie es Reinhard Mey so treffend in einem Lied formuliert. Wie aber kommt das Meer zu seiner Vielfarbigkeit? Kommen Sie zu **Alexander Mitterlechner** in den Jamaica Raum, Deck 7.
- 16.15 Versuchen Sie Ihr Glück beim **Bingo** mit Kathrin und Philipp in der Harry's Bar, Deck 6. Ein Spielschein kostet 5 Euro, bitte bringen Sie Kleingeld mit.
- 16.45 Kommen Sie zur Ruhe und bringen Sie den Atem in den Fokus des Bewusstseins bei einer **meditativen Traumreise**. Treff ist mit Claudia im Bordkino, Deck 6.
- 17.00 Tanzkurs - Criss lädt auf Deck 8, achtern zum **Salsa** ein!
- 17.00 Lassen Sie die Pfeile fliegen beim **Darts** mit Philipp und Kathrin an der Jupiter Bar, Deck 9.
- 17.00 **„Im Zeichen des Kreuzes“**
Geistlicher Impuls mit unserem Bordgeistlichen **Prof. Dr. Bernd Dennemarck** in der Vista Lounge, Deck 10. Eingeladen sind in ökumenischer Verbundenheit Christen aller Konfessionen sowie alle Menschen Guten Willens. Musikalische Begleitung durch Tanja Voronchenko.

TOLLE REISE - TOLLE POSTKARTEN!

Senden Sie Urlaubsgrüße nach Hause. An der Phoenix Information bzw. an der Rezeption erhalten Sie eine Auswahl an Postkarten mit Motiven dieser Reise. Gern können Sie Ihre geschriebenen Postkarten (versehen mit unserem Portostempel) auch von Bord aus nach Hause schicken. Der Routenstempel dieser Reise passt auch perfekt auf die Postkarten ;-)



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

Icebreaker

alkoholisch

(Gordon's dry, Blue Curaçao,
Tonic Water)

zum Preis von nur € 4,50

Florida

alkoholfrei

(Grenadine, Kokossirup,
Zitronen-, Maracuja-,
Orangen-, Ananas-,
Grapefruitsaft)

zum Preis von nur € 3,50

DIGESTIF

Wir empfehlen Ihnen
heute Abend einen
Lysholm Linie Aquavit (4cl)
zum Preis von € 4,10.

GETRÄNKE-EMPFEHLUNG

Genießen Sie zur Show
einen **Singapore Sling**
für nur € 5,90.

20.00

Divas

Bordpianistin **Tanja Voronchenko** spielt für Sie die grössten Hits der Divas unserer Epoche in der Vista Lounge, Deck 10.

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 Bitter Lemon* spielt für Sie beliebte Hits zum Tanzen und Verweilen in der Harry's Bar, Deck 6.

21.00

Atlantik Lounge, Deck 6 & 7:



Diese Show wird auch auf TV-Kanal 65 übertragen.

21.15

Blues in the Night in der Vista Lounge, Deck 10:

Stimmungsvoller Blues und heißer Boogie Woogie stehen auf dem Programm von Ihrem Duo **JazzAffair**.

Unsere
AUSLAUFMELODIE
ist eine Kombination aus
der **Traumschiff-Melodie**
von James Last und
„Adoro“ von Charlotte
und Jürgen Wendling.
Tipp: Letzterer Titel ist
auf CD in unserer
Boutique erhältlich.

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 das
Fotobuch dieser
Kreuzfahrt von
La Romana bis Hamburg
mit wunderschönen
Bildern aus der Schiffs-
und Ausflugslandschaft.

AMADEA SPA
**Gesichtspflege für die
Damen und Herren**
Unsere Kosmetikerin Jedy
wird Sie mit der Kraft des
Meeres entsprechend
Ihres Hauttyps
verwöhnen. Schauen Sie
entspannt in unsere
AMADEA SPA-Broschüre
oder kommen Sie zu
einer Beratung auf
Deck 10.

ÖFFNUNGSZEITEN

Rezeption / Notfall	Durchgehend geöffnet	Tel. 2800	Deck 5
Phoenix Information	09.30 – 12.00 16.30 – 18.00		Deck 5
Kreuzfahrtberatung	11.00 – 12.00 16.30 – 18.00		Deck 6
Gold- & Silber Service	in der Vista Lounge 16.30 – 17.00		Deck 10
Schiffsarzt / Hospital	08.30 – 09.30 17.00 – 18.00		Deck 6
Bordboutique	09.00 – 12.00 15.30 – 18.00		
		19.00 – 21.00 Tel. 3803	Deck 6
Fotoshop	11.00 – 12.30 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	06.00 – 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
Für den kleinen Hunger	10.30 – 23.00	Harry's Bar	Deck 6
Kräftige Brühe	11.00 – 11.30	Lido Deck	Deck 8
Mittagsbuffet	13.00 – 14.00	Restaurant Amadea	Deck 8
Mittagsservice	13.00 – 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	Lloyd Werft / Bremerhaven / Deutschland
MS Amara	Savona / Italien
MS Deutschland	Ab 22.04.2025 wieder für Phoenix Reisen im Einsatz

Wir wünschen Ihnen einen tollen Seetag an Bord von MS Amadea