

TAGESPROGRAMM

Sonntag, 16. März 2025

Erholung auf See

ZEITUMSTELLUNG

In der Nacht vom 15.03. auf den 16.03. wurden die Uhren an Bord um eine Stunde vorgestellt.

Neuer Zeitunterschied:

08.00 Uhr an Bord =
01.00 Uhr in
Deutschland (+7H)

SONNENAUFGANG

06.54 Uhr

SONNENUNTERGANG

19.02 Uhr

NÄCHSTES ZIEL

(17.03.)

Singapur

SPA & FITNESSRAUM

Der Fitnessraum sowie der SPA Ruheraum sind heute ab 14.30 Uhr geschlossen.

VORMITTAG

- 08.00 **Rückenfit** mit Tanja. Sie haben Rückenprobleme? Dann sind Sie hier genau richtig. Treffpunkt ist in der Atlantik Lounge, Deck 6. Bitte bringen Sie ein Handtuch mit.
- 09.00 Heute wird es etwas intensiver beim **Hantel-Training** mit Tanja. Bitte bringen Sie ein Handtuch mit. Treffpunkt ist in der Atlantik Lounge, Deck 6.
- 09.15 **Liedpredigt: Vertraut den neuen Wegen**
Ihr Pfarrer **Wolfgang Harnisch** lädt Sie zu einem **Gottesdienst**, heute in der Kopernikus Bar auf Deck 9, ein. Musikalische Begleitung: **Tanja Voronchenko**
- 09.30 Schieben Sie die Scheiben beim **Shuffleboard** auf Deck 7.
Rachel freut sich auf Sie! Treffpunkt ist am Shuffleboard-Feld, steuerbord.
- 10.05 Atlantik Lounge / Deck 6 & 7: **Malaysia und Singapur**
Wie Indonesien, ist auch Malaysia ein weithin muslimisch geprägtes Land mit starken Kontrasten. Einerseits die sehr traditionell geprägte Gesellschaft, andererseits der wirtschaftlich aufstrebende Tigerstaat mit Mega-Citys und hohen Türmen. Im Gegensatz zu Malaysia ist Singapur ein kulturell wie religiös vielfältiger Staat auf kleinem Raum, der beeindruckend in die Höhe wächst und in vielem ökologischen Vorbild – Charakter hat. Zu einem informativen und unterhaltsamen Vortrag lädt Sie Ihr **Lektor Gerhard Zinn** herzlich ein. *Dieser Vortrag wird auch auf TV-Kanal 15 übertragen.*
- 11.15 Achterdecks 8 & 9:
ÄQUATOR-TAUFE
Neptun, Herrscher aller Meere, Seen, Flüsse, Tümpel und Badewannen, und sein Gefolge sind an Bord gekommen.
Alle von irdischem Staub Beschmutzten werden untersucht, gestempelt, mit lauterem Wasser gereinigt und in sein Reich eingelassen, sofern sie für würdig befunden.
*Lassen Sie sich einen **Äquator-Punsch** für € 5,90 schmecken.*

MS AMADEA ÜBERQUERT DEN ÄQUATOR IN DER NACHT VOM 16.03. AUF DEN 17.03. UM CA. 00.10 UHR.

NACHMITTAG

- 14.00 Mit Sinn und Leichtigkeit mobile Geräte nutzen. Was macht für mich Sinn?
Lars Zanders erwartet Sie in der Atlantik Lounge, Deck 6 & 7 mit Übungen, Tipps und Tricks für Smartphone, Smartwatch, Tablet und Laptop. Bringen Sie Ihre Smartphones mit in die „Werkstatt“.
- 14.30 Die Psychologie des Gelingens
In diesem ersten Vortrag geht es um den evolutionären Sinn der Gefühle, die Tücken unserer Wahrnehmung, wie wir uns die Erkenntnisse nutzbar und unseren Alltag erfreulicher gestalten können. Kommen Sie zu **Ursula Stachow** in die Kopernikus Bar, Deck 9.
- 14.30 Finden Sie Gleichgesinnte beim **Spiele-Treff** in der Vista Lounge / Deck 10. Im Eingangsbereich hängt zudem eine Liste aus, in die Sie sich eintragen können, um Spiele-Partner zu finden.
- 14.30 Jagen Sie das „Schweinchen“ beim **Boccia** mit Rachel. Treffpunkt ist am Golfplatz auf Deck 11.
- 14.30 Genießen Sie die Aussicht und tun Ihrem Körper etwas Gutes bei der **Reling-Gymnastik** mit Tanja. Treffpunkt ist am Shuffleboard-Feld, Deck 7, steuerbord.
- 15.30-16.30 Heute gibt es „**Das Beste von Roberta**“ bei der Tee- & Kaffeestunde im Restaurant Amadea, Deck 8. Lassen Sie sich zu den Leckereien außerdem eine **Erdbeer-Bowle** für € 4,90 schmecken.
- 15.45 Auch im Sitzen kann trainiert werden. Kommen Sie zur **Sitzgymnastik** mit Tanja. Treffpunkt ist in der Kopernikus Bar auf Deck 9. Bitte bringen Sie ein Handtuch mit.
- 16.15 Fordern Sie Ihr Glück heraus beim **Bingo** mit Rachel & Maximilian in der Harry's Bar auf Deck 6. Ein Spielschein kostet 5 Euro. Bitte bringen Sie Kleingeld mit.
- 17.00 Tanzkurs für Anfänger & Fortgeschrittene - Criss lädt zum **Discofox** auf Deck 8, achtern ein.

Wünschen Sie eine **URKUNDE** zur Äquatorüberquerung, dann melden Sie sich bitte **bis 20.03.2025, 12.00 Uhr** an der Rezeption, Deck 5. Bitte geben Sie dort Ihren Namen exakt so an, wie er auf der Urkunde stehen soll. Spätere Anfragen können nicht mehr bearbeitet werden.

„**MAGIC BAG**“ - Lassen Sie Ihre Wäsche waschen und bügeln. Füllen Sie einen Wäschebeutel und bezahlen Sie nur € 30,-. Einfach den Beutel und die ausgefüllte Wäscheliste auf das Bett legen und Ihr Kabinensteward kümmert sich. Die Rücklieferung erfolgt innerhalb von 48 Std. **Dieses Angebot ist nur heute (16.03.) gültig.**

AKTUELLES VOM TRAUMSCHIFF - HEUTIGE DREHARBEITEN

- | | |
|---------------|---|
| 08.30 - 10.30 | Vista Lounge, Deck 10 |
| 10.30 - 13.00 | Palmengarten (hinterer Bereich des Restaurants Vier Jahreszeiten), Deck 5 |
| 14.00 - 16.30 | Pool Deck, Deck 8, achtern |
| 15.00 - 18.30 | Spa Ruheraum, Deck 10 (hierfür werden die Räder aus dem Fitnessraum entfernt) |



ABEND

BEKLEIDUNGSHINWEIS

Leichte Eleganz

BEKLEIDUNGSHINWEIS

IM RESTAURANT

PICHLER'S

Elegant

TAGESCOCKTAILS

Scorpion *alkoholisch*

(Asbach Uralt, Bacardi
carta blanca, Zitronensaft,
Orangensaft)
zum Preis von € 4,50

Push Me *alkoholfrei*

(Pfefferminzsirup,
Limettensaft, Ananassaft,
Grapefruitsaft)
zum Preis von € 3,50

DIGESTIF

Wir empfehlen Ihnen
heute Abend einen
Fernet Branca (4cl) zum
Preis von € 3,50.

GETRÄNKE-EMPFEHLUNG

Probieren Sie einen
Touch Down (Smirnoff,
Apricot Brandy,
Grenadine, Zitronensaft,
Maracujasaft)
für nur € 5,90.

KOPERNIKUS- WÜSTCHEN

22.30 – 01.00 Uhr
Sie haben noch Appetit?
In der Kopernikus Bar /
Deck 9 können Sie sich
stärken. Bitte fragen Sie
unser Barpersonal.

Ab 20.00 Uhr heißt es heute in der Vista Lounge auf Deck 10:

„Classical Journey - Von Bach bis Rachmaninov“

Bordpianistin **Tanja Voronchenko** nimmt Sie mit auf eine klassische Reise
zu den größten der großen Meister.

Ihr Allrounder **Tom Beck** lädt ab 20.30 Uhr
auf die Achterdecks 8 & 9 zum Tanzen & Verweilen ein.

21.00 Uhr in der Atlantik Lounge, Deck 6 & 7:

Ein Klavierkonzert in Lach-Dur



Armin Fischer war auf dem Weg zum seriösen Pianisten, als ihm sein Humor dazwischenkam. So erfand er zwangsläufig seine „Klavierkonzerte in Lach-Dur“. Seitdem kann die Klassik sogar kurzweilig sein, aber nur, wenn man wie Fischer „alles weglässt, was schwer ist“.

Als spezielle Muse bereichert **Gina Althoff** seine Show durch
eine artistische Überraschung.

Diese Show wird auch auf TV-Kanal 15 übertragen.

REISEPÄSSE - Bitte holen Sie Ihren Reisepass an der Rezeption auf Deck 5 ab; dieser wird für die Beantragung der Arrival Card sowie für den Landgang in Singapur benötigt.

SGAC - ARRIVAL CARD FÜR SINGAPUR

Ab 3 Tage vor Einreise in Singapur (also ab 15.03.) kann die Arrival Card für Singapur beantragt werden. Über unser Bordportal (ama.bordportal.de) haben Sie einen kostenlosen Zugang zu der Webseite <https://eservices.ica.gov.sg/sgarrivalcard/> - unter „Landgangsinformationen“ finden Sie den Link, der Sie auf die offizielle Webseite führt. Bitte beantworten Sie die dort gestellten Fragen wahrheitsgemäß. Bei Fragen helfen wir gerne an der Rezeption & Phoenix Information auf Deck 5. Außerdem gibt es eine Schritt für Schritt Erklärung zur SG Arrival Card auf **TV-Kanal 8** mit Übersetzung und Ausfüllhilfe zur eigenständigen Beantragung. Wenn Sie alle Angaben gemacht haben, erhalten Sie ein **Dokument**, welches Sie bitte unbedingt abspeichern oder Sie machen von allen Seiten des Dokuments einen Screenshot (inkl. des Barcodes). Bei jedem Landgang muss das Dokument/der Barcode mitgeführt werden. Bitte denken Sie an das selbständige, rechtzeitige und korrekte Ausfüllen dieser Arrival Card für Singapur.

BOUTIQUE

Lieblingsdüfte

Von welchem Duft bekommen Sie nie genug?

Bei Heinemann auf Deck 6 erwarten Sie heute viele

Lieblingsdüfte zum großartigen

Vorteilspreis:

Beim Kauf einer Parfumgröße von 100 ml gibt es 20 % Rabatt auf den Travel Value Preis.

AMADEA SPA

Ganzkörpermassage mit Avocadoöl

Die Antioxidantien und entzündungshemmenden Wirkstoffe im Avocadoöl können dazu beitragen, dass Ihre Haut glatt, stark und elastisch bleibt.

Zu den weiteren Vorteilen dieses Öls gehören

möglicherweise:

Beruhigung juckender Haut, Befeuchtung der Haut sowie Schutz der Haut vor UV-Strahlung und somit Schutz vor Hautschäden.

50 Minuten für € 63,-

80 Minuten für € 83,-

ÖFFNUNGSZEITEN

Rezeption / Notfall	durchgehend geöffnet	Tel. 2800	Deck 5
Phoenix Information	09.00 – 10.30 16.30 – 18.00		Deck 5
Kreuzfahrtberatung	09.00 – 10.30 16.30 – 18.00		Deck 6
Gold- & Silber Service	in der Vista Lounge 17.30 – 18.00		Deck 10
Schiffsarzt / Hospital	09.30 – 10.30 17.00 – 18.00		Deck 6
Bordboutique	09.00 – 22.00	Tel. 3803	Deck 6
Fotoshop	10.00 – 11.00 16.00 – 17.30 20.00 – 21.30	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
Spa Ruheraum	heute ab 14.30 Uhr geschlossen		
Fitnessraum	heute ab 14.30 Uhr geschlossen		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	07.30 – 10.00	Restaurant Amadea	Deck 8
Frühstücksbuffet	08.00 – 10.00	Restaurant Vier Jahreszeiten	Deck 5
Spätes Frühstück	10.00 – 10.30	Restaurant Amadea	Deck 8
Für den kleinen Hunger	10.30 – 23.00	Harry's Bar	Deck 6
Brühe / Kaltschale	11.00 – 11.30	Lido Deck	Deck 8
Mittagsbuffet	12.30 – 14.00	Restaurant Amadea & Pool	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
Kopernikus-Würstchen	22.30 – 01.00	Kopernikus Bar	Deck 9

BARZEITEN

Jupiter Bar	09.00 – 18.00	(wetterabhängig)	Deck 9
Harry's Bar	09.00 – 01.00		Deck 6
Vista Lounge	10.00 – 24.00		Deck 10
Kopernikus Bar		18.00 – 01.00	Deck 9
Havanna Club		19.00 – 24.00	Deck 7

WO IST DIE PHOENIX FLOTTE HEUTE?

MS Artania	Neuseeländische Fjorde, Kurs Hobart / Tasmanien
MS Amara	Salaverry / Trujillo / Peru
MS Deutschland	Ab 22.04.2025 wieder für Phoenix Reisen im Einsatz

Wir wünschen Ihnen einen entspannten Seetag an Bord von MS Amadea.