

**FRÜHSTÜCKS-
SPEZIAL**
Waffeln mit
Erdbeergrütze

TAGESPROGRAMM

Donnerstag, 20. März 2025

Erholung auf See

ZEITUMSTELLUNG

In der Nacht vom
19.03. auf den 20.03.
wurden die Uhren um
eine Stunde
zurückgestellt.

NEUER

ZEITUNTERSCHIED +6H

07.00 Uhr an Bord =
01.00 Uhr in
Deutschland

SONNENAUFGANG

06.27 Uhr

SONNENUNTERGANG

18.34 Uhr

RETTUNGSÜBUNG FÜR DIE BESATZUNG

Ab ca. 10.00 Uhr findet
eine etwa einstündige
Sicherheitsübung nur
für die Besatzung statt.

Die für diese Übung
verwendeten Signale
und Durchsagen sind
für Sie nicht relevant.
Alle Bars und Service-
Schalter werden
während der Rettungs-
übung geschlossen
sein. **Bitte halten Sie
das Promenaden-
deck / Deck 7 während
der Übung frei.**

NÄCHSTES ZIEL (21.03.)

Sabang / Indonesien

Die **BIBLIOTHEK** ist
heute von ca. 14.00-
17.00 Uhr reserviert.

VORMITTAG

An der Rezeption und im Bordportal finden Sie ein **PHOENIX-SPEZIAL**
zum Thema **Strasse von Malakka**.

- 08.00 **Bauch- & Rücken-Training.** Vorn braucht hinten und umgekehrt.
Kommen Sie zum Bauch- & Rücken-Training und tun Sie sich etwas
Gutes. Tanja zeigt Ihnen wie es geht. Bitte bringen Sie ein Handtuch
mit. Treffpunkt ist in der Atlantik Lounge auf Deck 6.
- 09.00 Beweglich bleiben und zur Ruhe kommen mit **Stretch & Relax**.
Bitte bringen Sie ein Handtuch mit. Tanja freut sich auf Ihr Kommen.
Treffpunkt ist in der Atlantik Lounge auf Deck 6.
- 09.15 **800 Jahre Sonnengesang des Franz von Assisi**
Ihr Pfarrer **Wolfgang Harnisch** lädt Sie zu einer **Morgenandacht**
in die Vista Lounge auf Deck 10 ein.
- 09.15 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: **Vom Hinduismus zum Buddhismus**
Gegenüber den monotheistischen Religionen hat es der Hinduismus
leicht: da teilen sich drei Hauptgottheiten die Arbeit an den
angenehmen wie schmerzlichen Aspekten des Daseins, so dass erst gar
keine Fragen aufkommen a la „wie kann der liebe Gott das zulassen“?,
ganz abgesehen davon, dass diese faszinierende Religion eine bunte
Vielfalt von Millionen (!) Göttern am Werk sieht. Der einst aus dem
Hinduismus hervorgegangene Buddhismus hingegen ist eigentlich
keine Religion, sondern eine sich am Leid des Lebens abarbeitende
Philosophie! Ihr **Lektor Gerhard Zinn** lädt sie zu einem interessanten
Vortrag ein, der Gemeinsamkeiten wie Unterschiede der beiden
großen fernöstlichen Sichtweisen auf unser Leben herausarbeitet.
Dieser Vortrag wird auch auf TV-Kanal 15 übertragen.
- 11.30-12.30 Auf den Achterdecks 8 & 9 (wetterabhängig):
Maritimer Frühschoppen
mit musikalischer Begleitung von Ihrem Allrounder **Tom Beck**.
Das Küchenteam hat für Sie ein Buffet mit **maritimen Köstlichkeiten**
vorbereitet. Genießen Sie dazu ein Glas **Champagner** (1cl) für € 7,90.



NACHMITTAG

- 14.00 Mit Sinn und Leichtigkeit mobile Geräte nutzen. Was macht für mich Sinn?
Lars Zanders erwartet Sie in der Atlantik Lounge auf 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**
Cogito ergo sum? Das Zusammenspiel von Körper, Psyche und Geist ist noch ein sehr neues Forschungsgebiet. Erfahren Sie, wie uns der Körper gerade in schwierigen und belastenden Situationen hilfreich sein kann. Kommen Sie zu **Ursula Stachow** in die Kopernikus Bar auf 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 **Sjoelen** - Spielen Sie den holländischen Klassiker Jakkolo mit Rachel an der Jupiter Bar auf Deck 9.
- 14.30 Trainieren mit Ausblick? Kommen Sie zur **Reling-Gymnastik** mit Tanja.
Treffpunkt ist am Shuffleboard-Feld auf Deck 7, steuerbord.
- 15.30 Treffen Sie Rachel bei einem **Quiz** über die nächsten Ziele dieser Reise in Harry's Bar auf Deck 6.
- 15.45 Heute wieder **Sitzgymnastik** mit Tanja. Wir treffen uns in der Kopernikus Bar auf Deck 9.
Bitte bringen Sie ein Handtuch mit.
- 16.30 Spielen Sie eine Runde **Bingo** mit Rachel und 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
Heute tanzen wir den **Cha Cha Cha** bei Criss auf Deck 8, achtern

EINREISEFORMALITÄTEN FÜR SABANG / INDONESIEN (21.03.)

VISUM INDONESIEN - INFORMATION FÜR ALLE GÄSTE

Nach Rücksprache mit den Behörden wird das Visum von der ersten Einreise nach Indonesien für Sabang leider nicht anerkannt. Zur erneuten Einreise nach Indonesien benötigt jeder Gast daher ein neues Visum—der Preis von € 38,- pro Person wird Ihnen auf das Bordkonto gebucht (s. Einschiffungshinweise).

Bitte denken Sie außerdem an Ihre **online Zollerklärung** für Sabang. Im kostenfreien Bordportal finden Sie unter „Einreiseanmeldungen“ einen Link, der Sie auf die offizielle „Sabang Customs“-Website führt. Bitte folgen Sie diesem und beantworten die dort gestellten Fragen wahrheitsgemäß (Ankunftsdatum: **21.03.2025** und alles andere auf **0**).

Da diese Internetseite ausschließlich auf Englisch verfügbar ist, läuft auf **TV-Kanal 8** ein Erklärvideo mit Übersetzung und Ausfüllhilfe. Wenn Sie alle Angaben gemacht haben, erhalten Sie einen QR-Code. Speichern Sie diesen **QR-Code** unbedingt ab oder machen Sie ein Foto. Ohne ihn ist kein Landgang in Sabang möglich; bei jedem Landgang muss der QR-Code mitgeführt werden. Bei Fragen helfen wir gerne an der Rezeption & Phoenix Information auf Deck 5.



ABEND

BEKLEIDUNGSHINWEIS

Leichte Eleganz

BEKLEIDUNGSHINWEIS

IM RESTAURANT

PICHLER'S

Elegant

TAGESCOCKTAILS

Lady Killer

alkoholisch

(Gordon's dry, Cointreau,
Apricot Brandy, Zitronen-,
Maracuja, Ananassaft)
zum Preis von € 4,50

Coconut Kiss

alkoholfrei

(Kokossirup, Ananassaft,
Grenadine, Sahne)
zum Preis von € 3,50

DIGESTIF

Wir empfehlen Ihnen
heute Abend einen

Jubiläums- oder

Malteserkreuz-Aquavit

(4cl) zum Preis von
je € 3,70.

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:

„Greatest Lovesong“

Bordpianistin **Tanja Voronchenko** verzaubert Sie mit den berühmtesten
Liebesliedern am Flügel.

Ihr Allrounder **Tom Beck** freut sich auf Sie ab 20.30 Uhr
auf den Achterdecks 8 & 9.

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



Diese Show wird auch auf TV-Kanal 15 übertragen.

Probieren Sie heute Abend einen **Daiquiri**
(Bacardi carta blanca, Lime Juice Cordial, Zitronensaft) für nur € 5,90.

BOUTIQUE

Schals und Tücher sind ideale Begleiter an Bord und auf Landgängen. Luftig, leicht und verspielt oder wärmend, schmeichelnd und als Farbakzent runden Schals und Tücher jedes Outfit ab. Entdecken Sie die große Vielfalt in ihrer Bordboutique.

AMADEA SPA

Meerestiefen-anwendung für Ihn mit Ocean Care

Im Amadea SPA findet sich Entspannung für jeden. Mit dem Wirkstoff Algue Bleue Vital bündeln wir in einer Anwendung das Beste des Meeres für den Mann.

45 Minuten für € 63,-
75 Minuten für € 89,-

FOTOSHOP

Unser Fototeam hat die schönsten Landschaftsfotos von Ihrer Reise in einer **Diashow** für Sie zusammengefasst.

Sie erhalten die Diashow auf einem USB-Stick zum Preis von € 49. Eine Vorschau dieser digitalen Diashow präsentieren wir Ihnen TV-Kanal 9 sowie auf dem Bildschirm am Fotoshop auf Deck 7.

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	17.00 – 18.00	Deck 6
Gold- & Silber Service	09.30 – 10.00	in der Vista Lounge	Deck 10
Schiffsarzt / Hospital	08.30 – 09.30	17.00 – 18.00	Deck 6
Bordboutique	09.00 – 22.00	Tel. 3803	Deck 6
Fotoshop	11.00 – 12.00	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
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	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
Spezialitäten-Menü	18.30	Restaurant Pichler's	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	Port Arthur / Tasmanien / Australien
MS Amara	Auf See, Kurs Fuerte Amador / Panama-City / Panama
MS Deutschland	Ab 22.04.2025 wieder für Phoenix Reisen im Einsatz

AKTUELLES VOM TRAUMSCHIFF - HEUTIGE DREHARBEITEN

08.45 - 11.30	Kabine 744 / Deck 7
09.30 - 18.00	Deck 11, achtern
11.30 - 12.30	Promenadendeck 7, mittschiffs



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