

# TAGESPROGRAMM

Samstag, 22. März 2025

*Erholung auf See*

## VORMITTAG

**SONNENAUFGANG**  
07.03 Uhr  
**SONNENUNTERGANG**  
19.10 Uhr

**FRÜHSTÜCKS-SPEZIAL**  
Starten Sie in den Tag  
mit einem köstlichen  
**Fischkutter-Frühstück.**

**ZEITUNTERSCHIED +6H**  
07.00 Uhr an Bord =  
01.00 Uhr in  
Deutschland

**NÄCHSTES ZIEL (29.03.)**  
Port Louis / Mauritius

**„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 darum.  
Die Rücklieferung  
erfolgt innerhalb von  
48 Std. **Dieses Angebot**  
**ist nur heute (22.03.)**  
**gültig.**

- 08.00 Heute startet die **7-Tage-Rücken-Challenge**: Jeden Morgen um die gleiche Zeit und wenn für Sie möglich, bitte ohne Frühstück. Trinken Sie vor der Sporteinheit ein Glas Wasser. Die Intensität wird von Tag zu Tag gesteigert. Bitte bringen Sie ein Handtuch mit. Treffpunkt mit Tanja ist in der Atlantik Lounge auf Deck 6.
- 09.00 Heute wird es etwas intensiver beim **Hantel-Training** mit Tanja. Bitte bringen Sie ein Handtuch mit. Treffpunkt ist in der Atlantik Lounge auf Deck 6.
- 09.15 Schieben Sie die Scheiben beim **Shuffleboard**. Rachel freut sich auf Sie! Treffpunkt ist am Shuffleboard-Feld auf Deck 7, steuerbord.
- 09.15 **„Ich möchte in dieser Zeit nicht Gott sein“**  
**Die Lyrikerin Mascha Kaléko**  
Ihr Pfarrer **Wolfgang Harnisch** lädt Sie zu einer **Morgenandacht** in die Vista Lounge auf Deck 10 ein.  
Musikalische Begleitung durch die **Ukulele-Gruppe**.
- 10.05 Atlantik Lounge / Deck 6 & 7: **Islam... und Islamismus**  
Indonesien hat die größte Anzahl von Muslimen weltweit - Grund genug, da einmal genauer hinzuschauen, den Weg nachzugehen von den Ursprüngen des Islam über die Blütezeit bis in die Gegenwart, die doch an vielen Orten auch erschreckende Züge trägt.  
Ihr **Lektor Gerhard Zinn** befasst sich in seinem heutigen Vortrag mit der Geschichte einer der drei großen monotheistischen Weltreligionen.  
*Dieser Vortrag wird auch auf TV-Kanal 15 übertragen.*
- 10.30 **Spiele-Treff** in der Vista Lounge auf Deck 10.
- 11.15 Fit mit dem **Theraband**. Stärken Sie Ihre Muskeln mit einfachen, aber effektiven Übungen für den ganzen Körper. Tanja zeigt Ihnen wie es geht. Treffpunkt ist am Shuffleboard-Feld auf Deck 7, steuerbord.
- 11.30 Jagen Sie das „Schweinchen“ beim **Boccia** mit Rachel. Treffpunkt ist am Golfplatz auf Deck 11.



## 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“.
- 14.15 Kommen Sie zum **Skat-Turnier** (Tag 1) in die Vista Lounge auf Deck 10.
- 14.30 Die Psychologie des Gelingens  
Die Welt entsteht im Kopf. Nicht was wir erleben sondern wie wir es interpretieren ist entscheidend. Im heutigen Vortrag begegnen wir falschen Erwartungen, der Falle der Erfahrungen, Blitzreaktionen und Automatismen. Kommen Sie zu **Ursula Stachow** in die Vista Lounge auf Deck 10.
- 14.30 Heute starten wir ein **Ganzkörper-Training** inklusive einem kleinen aber feinen Ausdauer-Training. Treffpunkt mit Tanja ist auf Deck 7 im vorderen Treppenhaus.
- 15.15 Lassen Sie die Pfeile fliegen beim **Darts** mit Rachel an der Jupiter Bar auf Deck 9.
- 16.30 Spielen Sie eine Runde **Bingo** mit Rachel und Tanja 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 **langsamen Walzer** auf Deck 8, achtern ein.

### BEZAHLUNG DER RECHNUNG / KARTEN-REGISTRIERUNG

Es wurde ein neues Karten-System installiert, was zur Folge hatte, dass alle bisher autorisierten Kreditkarten / EC-Karten / deutsche Girokarten nicht mehr belastet werden können. Karten die vor dem 15.03. registriert wurden müssen daher erneut eingelesen werden. Wir entschuldigen uns für die Unannehmlichkeiten.  
Bitte beachten Sie die folgende Deck-Einteilung :

#### Heute, 22.03. - Alle Gäste von Deck 10, 9

23.03. - Alle Gäste von Deck 8, 7

24.03. - Alle Gäste von Deck 6

25.03. - Alle Gäste von Deck 5, 4

### AKTUELLES VOM TRAUMSCHIFF - HEUTIGE DREHARBEITEN

- 09.30 - 13.15 Rezeption & Bereich vor dem Restaurant Vier Jahreszeiten / Deck 5  
14.00 - 17.30 Restaurant Vier Jahreszeiten / Deck 5



## ABEND

### BEKLEIDUNGSHINWEIS

Leichte Eleganz

### BEKLEIDUNGSHINWEIS

IM RESTAURANT

PICHLER'S

Elegant

### TAGESCOCKTAILS

**Tequila Sunrise**

*alkoholisch*

(Sierra Silver, Grenadine,  
Orangensaft)

zum Preis von € 4,50

**Ocean Spray**

*alkoholfrei*

(Blue Curaçao Sirup,  
Maracujasaft,  
Zitronensaft,  
Grapefruitsaft)

zum Preis von € 3,50

### DIGESTIF

Wir empfehlen Ihnen  
heute Abend einen  
**D.O.M. Benedictine** (4cl)  
zum Preis von € 3,50.

### GETRÄNKE-EMPFEHLUNG

Probieren Sie einen  
**Lillet Wildberry**  
(Lillet Blanc, Thomas  
Henry Wildberry)  
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.

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



**Erleben Sie eine humorvolle musikalische Reise durch die Welt  
des alten Films, live und in Farbe!  
Lassen Sie Ihre Erinnerungen wieder lebendig werden -  
präsentiert von Kammersänger Heiko Reissig.**

*Diese Show wird auch auf TV-Kanal 15 übertragen.*

21.30 Uhr auf Deck 8, achtern (wetterabhängig):



Lassen Sie sich heute den Cocktail **Sportsman**  
(Zitronensaft, Erdbeersirup, Orangensaft)  
für € 3,90 schmecken.

**ZEITUMSTELLUNG** - In der Nacht vom 22.03. auf den 23.03. werden  
die Uhren um **eine Stunde zurückgestellt.**

## BOUTIQUE

### Schnupperpreise

Das duftet nach einer einmaligen Gelegenheit: Entdecken Sie heute ausgewählte Düfte bei Heinemann auf Deck 6 zu Vorteilspreisen von € 19,90 bis 49,90 €.  
Beim Kauf von drei Aktionsdüften sparen Sie sogar noch mehr.

## AMADEA SPA

### Die Phoenix-Anwendung (Gesicht & Körper)

Genießen Sie intensive Pflege und Tiefenentspannung von Kopf bis Fuß. Ein abgestimmtes Gesichtsritual sowie eine Körperanwendung aus Packung und Ganzkörpermassage pflegen trockene Haut. 90 Minuten für € 104,-

## Videoshop

Bestellen Sie heute den **Film der Reise** und Sie erhalten **10% Rabatt**. Videomanager Malek ist jeden Tag für Sie unterwegs und schneidet die Highlights dieser Reise zu einem wunderschönen Film zusammen. Den bisher fertiggestellten Film sehen Sie auf TV-Kanal 9.

## 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      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 – 12.00      16.00 – 17.30<br>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       | 08.00 – 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            | 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     | Eden / Australien                                  |
| MS Amara       | Panama-Kanal, Kurs San Blas Inseln / Panama        |
| MS Deutschland | Ab 22.04.2025 wieder für Phoenix Reisen im Einsatz |

**Wir wünschen Ihnen einen schönen Tag an Bord von MS Amadea.**