

TAGESPROGRAMM

Montag, 21. April 2025

Erholung auf See

Ostermontag

VORMITTAG

FRÜHSTÜCKS-SPEZIAL

Heute bieten wir
Ihnen unser
Gourmet-Frühstück an.

SONNENAUFGANG

06.57 Uhr

SONNENUNTERGANG

19.21 Uhr

ZEITZONE UTC+00.00

12.00 Uhr an Bord
= 14.00 Uhr in Deutschland

NÄCHSTES ZIEL (22.04.)

Banjul / Gambia

URKUNDE

Wünschen Sie eine
Urkunde zur

Äquatorüberquerung,
dann melden Sie sich bitte
noch bis heute,
21.04.2025, 12.00 Uhr an
der Rezeption auf 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.

- 08.00 **Bauch-Beine-Po-Challenge Tag 5 von 5.** Es ist geschafft. Nun kann man spüren wie alles besser wird. Bitte vergessen Sie das Glas Wasser am Morgen nicht und bringen Sie ein Handtuch mit. Treffpunkt mit Tanja 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 **Christlicher Morgenimpuls. Brennende Herzen und andere Gefühle.** Ihr Pfarrer **Christian Sack** lädt Sie in die Vista Lounge auf Deck 10 ein. Musikalische Begleitung durch **Tanja Voronchenko.**
- 09.30 Schieben Sie die Scheiben beim **Shufflebord** mit Rachel. Treffpunkt ist auf Deck 7 am Shuffleboard-Feld auf der Steuerbordseite.
- 10.05 **Senegal, Dakar & Gambia, Banjul.** Westafrika in den Wechsellagen hat viel zu bieten: Sattgrün bewachsene Flussläufe, Küstenlagunen, Mangrovenwälder, Muschelinseln, Savannen, lange Sandstrände, quirlige Märkte, Kolonialstädte, moderne Metropolen, Kirchen und Moscheen. Die Menschen sind herzlich und gastfreundlich. Verschiedene Ethnien und Religionen leben im Senegal und in Gambia in friedlicher Koexistenz. **Katharina Bahlcke** lädt Sie in die Atlantik Lounge auf Deck 6 & 7 ein. *Dieser Vortrag wird auch auf TV-Kanal 15 übertragen.*
- 10.30 Fit mit dem **Rubberband.** 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.
- 11.00 Treffen Sie Rachel und andere Mitspieler bei einer Runde des beliebten Kartenspiels **UNO** in der Vista Lounge auf Deck 10.
- 11.15 **Prof. Jörg Breuer** lädt zum **Aquarellkurs** in den Jamaica Raum auf Deck 7 ein (Gruppe B trifft sich heute Nachmittag): Darstellung von verschiedenen Gemüse- oder Obstsorten.
- 11.30 Alle **Schach-Spieler** treffen sich in der Harry's Bar auf Deck 6.
- 12.00 **Golfabschlag** (nur für Könnern geeignet)
Rachel & Tanja laden Sie auf Deck 12, mittschiffs, ein, um ein paar Fischfutterbälle zu schlagen.

MITTAGS-SPEZIAL

12.30-14.00 Heute Mittag gibt es **Makkaroni Aglio & Olio mit Oktopus**
Dazu schmeckt am besten ein Glas Palinur Rosé (0,25l) für € 4,50.

NACHMITTAG

- 14.00-15.00 **Wer oder was ist Reiki?** Einführungskurs mit 6 Übungen zum Kennenlernen.
Carsta Tenscher erwartet Sie in der Kopernikus Bar auf Deck 9.
- 14.15 **Skat-Spieler** treffen sich im Restaurant Vier Jahreszeiten auf Deck 5, steuerbord,
zur **Siegerehrung** des letzten Turnier.
- 14.30 **Spiele-Treff** in der Vista Lounge auf Deck 10.
- 14.45 Trainieren Sie Ihre Muskeln beim **Hantel-Training** mit Tanja.
Treffpunkt ist in der Atlantik Lounge auf Deck 7, um die Hanteln abzuholen.
Trainiert wird dann am Shuffleboard-Feld auf Deck 7, steuerbord.
- 15.00 Lassen Sie die Pfeile fliegen beim **Darts** mit Rachel an der Jupiter Bar auf Deck 9.
- 15.00 (Gruppe B) **Prof. Jörg Breuer** lädt zum **Aquarellkurs** in den Jamaica Raum auf Deck 7 ein:
Darstellung von verschiedenen Gemüse- oder Obstsorten.
- 16.30 Spielen Sie eine Runde **Bingo** mit Rachel in der Harry's Bar auf Deck 6.
Ein Spielschein kostet 5 Euro. Bitte bringen Sie Kleingeld mit.
- 17.00 **Tanzkurs** Tag 5. Finale....heute wiederholen und tanzen wir alles erlente vom Langesamen
Walzer zum Cha Cha Cha über die Rumba bis hin zum Wiener Walzer.
Treffpunkt mit Tanja ist auf Deck 8, achtern, am Pool.

ZAUBERHAFTE ADVENTSREISE MIT MS AMADEA

07.12.2025 – 14.12.2025 & 14.12.2025 – 21.12.2025

Zur schönen Adventszeit erwartet Sie eine ganz neu aufgelegte Kreuzfahrt in den Hohen Norden mit unserem „Traumschiff“ MS Amadea. Freuen Sie sich auf festliches X-Mas-Shopping und Weihnachtsmarktgenuss in weihnachtlich geschmückten Städten. Genießen Sie die stimmungsvolle Adventsatmosphäre an Bord, während Sie warm eingepackt an Deck die Passage durch den Nord-Ostsee-Kanal erleben.

Nähere Informationen gibt es bei **Kathrin** an der Kreuzfahrtberatung auf Deck 6.



ABEND

BEKLEIDUNGSHINWEIS

leichte Eleganz

BEKLEIDUNGSHINWEIS IM RESTAURANT PICHLER'S

Elegant

TAGESCOCKTAILS

Latin Lover

alkoholisch

(Sierra Silver, Triple Sec,
Ananassaft, Zitronensaft,
Limettensaft)

zum Preis von nur € 4,50

Caribbean Sunset

alkoholfrei

(Zitronensaft, Ananassaft,
Orangensaft, Maracujasaft,
Grenadine)

zum Preis von nur € 3,50

DIGESTIF

Genießen Sie nach dem
Abendessen einen

Ouzo (4 cl)

zum Preis von € 3,50.

KOPERNIKUS-WÜSTCHEN

22.30 - 01.00 Uhr

Sie haben noch Appetit?
In der Kopernikus Bar auf
Deck 9 können Sie sich
stärken. Fragen Sie unser
Barpersonal.

Jukebox

Heute heißt es „wünsch dir was“ bei Ihrem **Duo Keys & Strings**

ab 20.30 Uhr in der Vista Lounge auf Deck 10.

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

Dein ist mein ganzes Herz

**Elena Filipova und
Shivko Shelev**

Perlen der Oper und Operette

Am Flügel: Tanja Voronchenko

Diese Show wird auch auf TV-Kanal 15 übertragen.

Lassen Sie sich heute einen **Mai Tai** zur Show schmecken - für nur € 5,90.
(Myers, Bacardi carta blanca, Triple Sec, Mandelsirup, Lime Juice cordial, Ananassaft)

Duo Red Glasses

Kommen Sie um 21.30 Uhr auf das Außendeck 8, achten (wetterabhängig) zu
Ihrem Peter Falkenhagen & Frankie. Lassen Sie sich überraschen!

IHR BORDREISEBÜRO INFORMIERT

Wir bieten Ihnen in Banjul einen **Shuttlebus** an.

Haltestelle ist am Albert Market im Stadtzentrum.

Eine Hin- und Rückfahrt kostet € 6 p.P. Tickets erhalten Sie an der Rezeption.

Abfahrt ab Hafen: 08.30 - 17.00 Uhr ca. alle 30 Minuten

Abfahrt ab Stadt: 08.50 - 17.20 Uhr ca. alle 30 Minuten



BOUTIQUE

Wir sind **PAUL HEWITT** und wir lieben das Meer. Mit einem besonderen Mix aus ikonischem Design, norddeutschen Minimalismus und einer kleinen Prise Humor wird in Paul Hewitt täglich daran gearbeitet, die Schönheit und Vielfalt des deutschen Meers für jeden zugänglich zu machen. Unser Tipp: Heute erhalten Sie 10% Rabatt auf alle Accessoires.

AMADEA SPA

Anti- Aging

Maritimes Hyaluron

Strahlen Sie mit einer gefestigten, ebenmäßigen und glatter wirkenden Haut. Hyaluron spendet Feuchtigkeit, Frische und Energie die Sie sehen und spüren können. 75 Minuten für € 95,-

SCHWÄBISCHE WEISHEIT

„An Onkel, wo was midbrengd, isch bessr wia a Dande, wo Klavier schbiel.“

Lieber ein reicher Onkel, als eine musikalische Tante.

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	09.30 – 12.30 16.30 – 18.00	Tel. 3801	
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 – 17.00 20.30 – 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 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 – 18.00	Harry's Bar	Deck 6
Brühe / Kaltschale	11.00 – 11.30	Lido Deck	Deck 8
Mittagsservice	12.30 – 14.00	Restaurant Vier Jahreszeiten	Deck 5
Mittagsbuffet	12.30 – 14.00	Restaurant Amadea	Deck 8
Tee- & Kaffeestunde	15.30 – 16.30	Restaurant Amadea	Deck 8
Abendessen	18.00 – 20.30	Restaurant Amadea	Deck 8
Abendessen	18.00 – 20.30	Restaurant Vier Jahreszeiten	Deck 5
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	Auf See, statt Tolitoli / Sulawesi / Indonesien
MS Amara	Auf See, Kurs A Coruna / Spanien
MS Deutschland	Ab morgen wieder für Phoenix Reisen im Einsatz

Ihr Amadea-Team wünscht Ihnen einen wunderbaren Seetag.