

SONNENAUFGANG
05.37 Uhr
SONNENUNTERGANG
21.42 Uhr

ERSTES ZIEL (03.08.)
Ulvik / Norwegen

DURCHSAGEN
Sie hören Durchsagen über die Bordlautsprecher nur dann auf Ihrer Kabine, wenn Sie Ihren Kabinenfernseher auf TV-Kanal 1 einstellen. Bei wichtigen Programmänderungen oder im Notfall werden die Durchsagen auch in die Kabinen geschaltet.

„AUF EIN WORT“
Kreuzfahrtdirektorin Manuela Bzdega informiert Sie auf TV-Kanal 8 über die Route, das Schiff und das Leben an Bord (Dauer ca. 20 Min.).

HOSPITAL
Unsere Bordärztin weist Sie darauf hin, gebrauchte Einwegspritzen, Kanülen, Lanzetten o.ä. niemals in den normalen Abfall zu werfen, sondern sie fachgerecht zu entsorgen. Behälter zur sicheren Entsorgung erhalten Sie kostenlos im Hospital / Deck 6, vorne.

TAGESPROGRAMM

Samstag, 02. August 2025

Gala-Abend auf See

VORMITTAG

- 08.00 **Frühsport.** Starten Sie frisch und fröhlich in den Tag. Tanja zeigt Ihnen sanfte Übungen. Bitte bringen Sie ein Handtuch mit. Der Treffpunkt ist in der Atlantik Lounge / Deck 6.
- 08.45 Atlantik Lounge / Deck 6: **Rückenfit** mit Tanja. Sie haben Rückenprobleme? Dann sind Sie hier genau richtig. Bitte bringen Sie ein Handtuch mit.
- 09.00 Sollten Sie an einer **Lebensmittelunverträglichkeit** leiden, treffen Sie sich mit Ihrem Restaurantleiter Rendel Aquino und Ihrem Küchenchef Jonas Matthiesen in Harry's Bar / Deck 6.
- 09.15 Ihr Borgeistlicher **Bernd Dennemarck** lädt Sie zu einem ökumenischen **Willkommensgottesdienst** in die Vista Lounge / Deck 10 ein. Musikalische Begleitung durch **Sebastian Rodriguez** am Flügel.
- 09.30 Rätseln Sie mit beim **Quiz** mit Kai in der Harry's Bar / Deck 6.
- 10.15 Atlantik Lounge / Deck 6 & 7: **„Hei Norge“**
Norwegen ist das Land der Fjorde, der Nordlichter, der glasklaren Wasserfälle und fantastischen Felsformationen. Andererseits ist es Öl- und Gasproduzent und trotzdem Vorreiter in Umweltfragen. Wie lebt es sich in dieser rauen archaischen Schönheit und in der Moderne? Was ist das Besondere und wie ticken die Norweger? Ihre Lektorin **Andrea Braun** lädt Sie zu einem ersten Vortrag ein. *Dieser Vortrag wird auch auf TV-Kanal 65 übertragen.*
- 10.30 Lernen Sie das holländische Spiel **Jakkolo** kennen. Kai zeigt Ihnen, wie es geht in der Kopernikus Bar / Deck 9.
- 10.45 **Geräte-Einweisung** im Fitnessstudio / Deck 10, achten. Tanja erklärt Ihnen die richtige Benutzung unserer Fitness-Geräte.
- 11.00 Ihre Bordärztin **Dr. Barbara Held** lädt alle Ärztekolleginnen & -kollegen zu einem Kennenlernen in die Harry's Bar / Deck 6 ein.
- 11.30 Spielen Sie den beliebten Kreuzfahrer-Klassiker **Shuffleboard**. Der Treffpunkt mit Kai ist am Shuffleboard-Feld / Deck 7, steuerbord.
- 12.00 **Umbuchungsschluss für die Ausflüge von Tromsø bis Bergen**
Lucie berät Sie gerne an der Phoenix Information / Deck 5.
- 12.15 Treffen Sie Tanja an der Jupiter Bar auf Deck 9 zu einem **Aperitif-Spiel**.

NACHMITTAG

- 13.30-14.00 Wir bieten Ihnen auf dieser Reise ein Spezialitäten-Menü an. Melden Sie sich hierfür gerne bei Ihrem stellvertretenden Restaurantleiter Kadek vor dem **Restaurant Pichler's** / Deck 8, steuerbord, achtern (kostenfrei, begrenzte Teilnehmerzahl). Getränke sind nicht inklusive; wir empfehlen elegante Kleidung.
- 14.15 Finden Sie Gleichgesinnte beim **Spiele-Treff** mit Kai 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 Bordkino / Deck 6, mittschiffs: **Ein gesundes AUSSEN beginnt im gesunden INNEN** - Ihre Gesundheits- & Lifestyle-Expertin **Jeannette Anger** stellt sich Ihnen vor und lädt Sie zu einem ersten Vortrag ein.
- 14.45 Wir trainieren den ganzen Körper mit dem **Theraband**. Tanja zeigt Ihnen wie es geht. Der Treffpunkt ist am Shuffleboard-Feld / Deck 7, steuerbord. Bitte denken Sie an sportliche Kleidung, dem Wetter entsprechend.
- 15.15 Kai vom Phoenix-Team lädt alle **Alleinreisenden** herzlich in die Harry's Bar / Deck 6 ein, um bei einem Glas Sekt auf die Reise anzustoßen und sich gegenseitig kennenzulernen.
- 16.00 **Mit dem Smartphone auf Reisen** - Ihr Kommunikationstrainer **Nicolas Nolte** lädt Sie zu seinem Vortrag Bordkino / Deck 6, mittschiffs ein und gibt Ihnen Tipps zu Kostenfallen und WhatsApp.
- 16.15 Kommen Sie zum ersten **Bingo** dieser Reise. Tanja und Kai erwarten Sie in der Harry's Bar / Deck 6. Bitte bringen Sie Kleingeld mit; ein Spielschein kostet € 5,-.

Wenn Sie im Besitz eines **BORDBUCHES** sind, können Sie dieses an der Phoenix Information / Deck 5 abgeben. Das Bordbuch wird mit dem Routenstempel versehen und von Kapitän & Kreuzfahrtdirektorin unterschrieben. Wer noch kein Bordbuch hat, kann es dort ebenfalls für € 6,- erwerben.

HYGIENE AN BORD - Wir bitten Sie, Ihre Hände vor Betreten der Restaurants und Bars zu desinfizieren; niesen und husten Sie bitte in die Armbeugen und waschen Sie Ihre Hände regelmäßig.

KARTEN-REGISTRIERUNG - Möchten Sie Ihre Bordrechnung am Ende dieser Reise mit Kreditkarte bzw. deutscher Girocard / EC-Karte bezahlen, so können Sie diese an der Rezeption / Deck 5 registrieren lassen.

Wir bitten Sie die folgende Einteilung zu beachten:

02.08. - Alle Gäste von Deck 10, 9 & 8

03.08. - Alle Gäste von Deck 7 & 6

04.08. - Alle Gäste von Deck 5 & 4

Wir bitten Sie, auf den abendlichen **BEKLEIDUNGSHINWEIS** zu achten, um dem jeweiligen Abend den entsprechenden Charakter zu verleihen; machen Sie sich bitte mit den folgenden Beschreibungen vertraut:

GALA

Herren: Smoking, Dinnerjacket, festlicher Abendanzug mit Fliege oder Krawatte;

Damen: festliche Abendgarderobe

ELEGANT

Herren: eleganter Abendanzug mit Krawatte; Damen: Cocktailkleid, Kostüm, schicker Hosenanzug, Blazer.

Bei einer Reservierung im Restaurant Pichler's ist diese Bekleidungsempfehlung immer zu beachten.

LEICHTE ELEGANZ

Herren: lange Stoffhose, Hemd mit / ohne Krawatte, geschlossene Schuhe; Damen: entsprechend

LEGER

Herren: lange Hose mit Hemd, Poloshirt, gepflegtes T-Shirt, Pullover, geschlossene Schuhe;

Damen: auch Freizeitkleider

GALA-ABEND

BEKLEIDUNGSHINWEIS

Gala

TAGESCOCKTAILS

Latin Lover

alkoholisch

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

zum Preis von € 4,70

Orange Fizz

alkoholfrei

(Orangen-, Limetten-,
Zitronensaft, Soda)

zum Preis von € 3,70

DIGESTIF

Wir empfehlen Ihnen
heute Abend ein

Bombay Sapphire (4cl)

zum Preis von € 4,40.

GETRÄNKE-EMPFEHLUNG

Probieren Sie heute
einen **Green Lava**

(Gordon's Gin, Apricot
Brandy, Blue Curaçao,
Orangensaft)

zum Preis von € 6,20.

ZUM AUFWÄRMEN

Auf den Achterdecks 8 & 9
erhalten Sie

Hot Aperol für € 5,40

oder **Glühwein** für € 4,90.

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.

LATE NIGHT SNACK

18.30 – 23.00 Uhr

In Harry's Bar / Deck 6

servieren wir heute

Wurstchen im Schlafrock.

17.15-18.00 Uhr in Harry's Bar / Deck 6:

Erinnerungsfoto

Lassen Sie sich zusammen mit Ihrem **Kapitän Burkhard Müller**
und Ihrer **Kreuzfahrtdirektorin Manuela Bzdega** fotografieren.

Wünschen Sie kein Foto, nutzen Sie bitte den Eingang auf der Boutique-Seite (backbord).

18.00 Uhr in der Atlantik Lounge / Deck 6 & 7:

Cocktail zum Beginn der Reise

Der Kapitän, die Schiffs- & Hotelleitung, die Kreuzfahrtdirektorin
und das Phoenix-Team möchten Sie offiziell an Bord begrüßen.

Im Anschluss stellt Ihnen Entertainment-Manager Chris
die Künstler dieser Reise vor.

Wir laden Sie von 18.30 bis 21.00 Uhr in die Restaurants zum

Gala-Abendessen

in festlicher Atmosphäre ein.

Ab 20.30 Uhr in der Vista Lounge / Deck 10:

Ihr Bordpianist **Sebastian Rodriguez** stellt sich musikalisch bei Ihnen vor.

Um 20.30 Uhr zeigen wir einen **Überraschungsfilm** im Bordkino / Deck 6.

Informationen zum Film erhalten Sie an der Rezeption oder auf TV-Kanal 4.

Ihr Allrounder **Claus Speder** spielt ab 20.30 Uhr in Harry's Bar / Deck 6.

21.15 Uhr in der Atlantik Lounge / Deck 6 & 7:



**Heute Abend nimmt Sie das Amadea Showensemble
mit auf eine Reise in die Stadt, die niemals schläft:**

NEW YORK CITY!

**Freuen Sie sich auf Evergreens von Petula Clark,
Frank Sinatra, Billy Joel u.v.m.**

Der Willkommens-Cocktail & die Gala-Show werden auch auf TV-Kanal 65 übertragen.

Ab 21.45 Uhr lädt Sie Ihr musikalisches

Duo Keys & Strings

in die Vista Lounge / Deck 10 ein.

BOUTIQUE / DECK 6

Willkommensrabatt

Erkunden Sie Ihre Bordboutique. Heinemann begrüßt Sie mit 10 % Rabatt auf den gesamten Einkauf; ausgenommen: Juwelier-Artikel, Bücher und schon laufende Aktionen.

FOTOSHOP / DECK 7

Auf dieser Kreuzfahrt haben Sie Gelegenheit, ein **Fotobuch der Reise** zu erwerben. Bestellen Sie das Fotobuch bis zum 03.08. und Sie erhalten 10 % Rabatt.

BIBLIOTHEK / DECK 9

Bedienen Sie sich gern an unserer Bücher-Auswahl. Bitte beachten Sie, dass die Bibliothek heute von 11.00-12.30 Uhr reserviert ist.

SPA / DECK 10

Ganzkörpermassage

Mit diesen speziellen Massagetechniken können Sie Ihren Körper von Kopf bis Fuß entspannen. Sie bewirken eine Tiefenentspannung und lassen Stress einfach verfliegen.

50 Minuten für € 73,-

80 Minuten für € 93,-

ÖFFNUNGSZEITEN

Rezeption / Notfall	durchgehend geöffnet	Tel. 2800	Deck 5
Phoenix Information	09.30 – 12.30	16.00 – 17.00	Deck 5
Kreuzfahrtberatung	09.30 – 12.30	16.00 – 17.00	Deck 6
Gold-Silber-Service	09.30 – 10.30	16.00 – 17.00	Tel. 3801
Schiffsarzt / Hospital	09.30 – 10.30	16.00 – 17.00	Deck 6
Bordboutique	09.00 – 22.00	Tel. 3803	Deck 6
Fotoshop	10.00 – 11.30	20.30 – 21.30	Tel. 1893
Videoshop		20.30 – 21.00	Tel. 1893
Amadea Spa	08.00 – 20.00	Tel. 8992	Deck 10
Sauna	08.00 – 20.00		Deck 10
Fitnessraum	durchgehend geöffnet		Deck 10
Pool & Jacuzzi	07.00 – 19.00	(Temperaturen auf TV Kanal 1)	Deck 8

KULINARISCHES

Kaffee & Teestation	06.30 – 08.00	Jupiter Bar	Deck 9
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 – 18.00	Harry's Bar	Deck 6
Brühe	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
Gala-Abendessen	18.30 – 21.00	Restaurant Vier Jahreszeiten	Deck 5
Gala-Abendessen	18.30 – 21.00	Restaurant Amadea	Deck 8
Gala-Abendessen	18.30 – 21.00	Restaurant Pichler's	Deck 8
Late Night Snack	18.30 – 23.00	Harry's Bar	Deck 6
Kopernikus-Würstchen	22.30 – 01.00	Kopernikus Bar	Deck 9

BARZEITEN

Jupiter Bar	09.00 – 01.00	(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	Ísafjörður / Island
MS Amara	Auf See / Kurs Portland / England / Großbritannien
MS Deutschland	Helsinki / Finnland



Ihr Amadea-Team wünscht Ihnen einen erholsamen Seetag an Bord.