

TAGESPROGRAMM

Montag, 04. August 2025

Erholung auf See

VORMITTAG

SONNENAUFGANG

04.54 Uhr

SONNENUNTERGANG

22.19 Uhr

FRÜHSTÜCKS-SPEZIAL

Starten Sie in den Tag auf Wunsch mit einem **Shrimps-Rührei**.

„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 Minuten; heute letztmalig).

NÄCHSTES ZIEL (05.08.)

Brønnøysund / Norwegen

SHUTTLEBUS IN BRØNNØYSUND (05.08.)

Wir bieten Ihnen einen Shuttlebus an - die Haltestelle ist in der Nähe des Zentrums an der Havnegata Nr 40.

Nähere Informationen und Tickets zum Preis von € 9,- p.P. (Hin- & Rückfahrt) erhalten Sie an der Rezeption.

Hinfahrt: 08.30-11.30 Uhr
ca. alle 30 Minuten

Rückfahrt: 08.45-12.15 Uhr
ca. alle 30 Minuten

letzte Rückfahrt zum Schiff: 12.15 Uhr

- 08.00 **Bauch-Beine-Po-Training.** Für alle, die ihrem Körper etwas Gutes tun wollen. Tanja zeigt Ihnen sanfte aber effektive Übungen. Bitte bringen Sie ein Handtuch mit. Treffpunkt ist in der Atlantik Lounge / Deck 6.
- 09.00 Atlantik Lounge / Deck 6: **Stretch & Relax.** Wir dehnen den Körper für eine bessere Beweglichkeit der Schultern, Hüfte und der restlichen Gelenken des Körpers. Tanja freut sich auf Sie. Bitte bringen Sie ein Handtuch mit.
- 09.15 Vista Lounge / Deck 10: **„Im Zeichen des Kreuzes“**
Geistlicher Morgenimpuls mit unserem Bordgeistlichen **Prof. Dr. Bernd Dennemarck.** Eingeladen sind in ökumenischer Verbundenheit Christen aller Konfessionen sowie alle Menschen guten Willens. Musikalische Begleitung durch **Sebastian Rodriguez** am Flügel.
- 09.30 Kai lädt Sie zu einem **Quiz** in die Harry's Bar auf Deck 6 ein.
- 10.15 Atlantik Lounge / Deck 6 & 7: **„Friluftsliv“ - Leben in, mit und von der Natur**
Norwegen ist reich an Natur. Die Berge und die See bieten einer großen Anzahl an Tieren und Pflanzen einen Lebensraum. Viele Arten, die schon fast dem Untergang geweiht waren, haben sich durch strenge Umweltgesetze ihren Platz zurückerobert können. Gleichzeitig schränkt die Landschaft den Lebensraum der Menschen ein. Es ist ein spannendes Miteinander. Ihre Lektorin **Andrea Braun** nimmt Sie mit auf einen Streifzug durch Fjord, Fjell und Meer. *Dieser Vortrag wird auch auf TV-Kanal 65 übertragen.*
- 10.30 Volle Fahrt voraus mit Kai und dem Kultspiel **Jakkolo.**
Treffpunkt ist in der Kopernikus Bar / Deck 9.
- 10.30 Wir trainieren Arme und Beine mit dem **Rubberband.** Tanja zeigt Ihnen wie es geht. Treffpunkt ist im vorderen Treppenhaus auf Deck 7.
- 11.30-12.30 Auf den Achterdecks 8 & 9 (wetterabhängig):
Maritimer Frühschoppen
in musikalischer Begleitung von Ihrem **Allrounder Claus Speder.**
Das Küchenteam hat für Sie ein Buffet mit **maritimen Köstlichkeiten** vorbereitet.
Das Barteam offeriert Ihnen ein Glas **Champagner** für € 8,50.

NACHMITTAG

- 14.00 **Wir gründen den MS Amadea Chor.** Kommen Sie zum „Kennenlernen & Einsingen“ in die Vista Lounge auf Deck 10. Armin vom Duo Keys & Strings freut sich auf Sie.
- 14.00 **Skat-Spieler** treffen sich in der Vista Lounge / Deck 10.
- 14.15 Schieben Sie die Scheiben beim **Shuffleboard** mit Kai. Treffpunkt ist am Shuffleboardfeld, steuerbord / Deck 7
- 14.30 Bordkino / Deck 6: **Gesundheit ist wie Bezahlen mit Kreditkarte** - Abgerechnet wird später! Ihre Gesundheits- & Lifestyle-Expertin **Jeannette Anger** lädt Sie zu ihrem Vortrag ein.
- 14.45 Auch im Sitzen kann trainiert werden - Tanja lädt zur **Sitzgymnastik** ein. Bitte bringen Sie ein Handtuch mit. Treffpunkt ist in der Kopernikus Bar auf Deck 9.
- 15.30-16.30 Tee- & Kaffeestunde im Restaurant Amadea / Deck 8: **“Cinnamoods”**
Zimtschnecken einmal anders! Dazu empfehlen wir einen **Maria Theresia Kaffee** (Cointreau, Kaffee, Sahne oder Milch) für € 4,80.
- 16.00 **Small Talk - die leichte Konversation!** Ihr Kommunikationstrainer **Nicolas Nolte** lädt Sie ganz herzlich zu seinem Vortrag in das Bordkino / Deck 6 ein.
- 16.30 **BINGO** mit Tanja und Kai in der Harry's Bar auf Deck 6.
Bitte bringen Sie Kleingeld mit. Ein Spielschein kostet 5 Euro.

SENDEN SIE „LIEBE GRÜSSE“

An der Rezeption erhalten Sie Postkarten mit Motiven dieser Reise.

Tipp: Nutzen Sie doch den **Routenstempel** oder unseren Sonderstempel „**Nordkap**“ zum Verschönern Ihrer Post.

POST VOM NORDKAP - Wenn Sie Ihre Postkarten speziell vom Nordkap verschicken möchten, werfen Sie sie bitte NUR in den grünen Briefkasten an der Phoenix Information ein. Wir bringen für Sie die Postkarten an das Nordkap, wo sie mit dem berühmten Nordkapstempel der norwegischen Post versehen und abgeschickt werden. Überraschen Sie damit Ihre Freunde und Verwandten.

AKTUELLE BELEGUNG DER FERNSEHKANÄLE

Kanal 1: Cruise Show (aktuelle Position, Wetter...), Durchsagen von der Brücke

Kanal 2: Sicherheitsvideo

Kanal 3: Erklärungsvideo zum Bordportal

Kanal 4: Informationen zu den tagesaktuellen Programmpunkten

Kanal 5: „Hinter den Kulissen von MS Amadea“

Kanal 6: Täglich wechselnde Spielfilme

Kanal 7: „Das Traumschiff“- wechselnde Folgen

Kanal 8: heute letztmalig „Auf ein Wort“ mit Ihrer Kreuzfahrtdirektorin Manuela Bzdega

Kanal 9: Film der Reise / Fotos der Reise

Kanal 10: Frontkamera von MS Amadea

ab Kanal 11: Fernsehkanäle

Kanal 65: Übertragung der Veranstaltungen aus der Atlantik Lounge

Gut zu wissen: Satellitenempfangsbedingt kann es während dieser Kreuzfahrt durch die norwegischen Fjorde zu Blockierungen von Fernsehkanälen, anderen satellitengestützte Diensten, wie internationale Telefongesprächen und Internetverbindungen kommen.



ABEND

BEKLEIDUNGSHINWEIS

leichte Eleganz

BEKLEIDUNGSHINWEIS IM RESTAURANT PICHLER'S

elegant

RESERVIERUNG

SPEZIALITÄTEN-MENÜ

09.30-10.00 Uhr vor dem
Restaurant Pichler's / Deck 8

TAGESCOCKTAILS

Cosmopolitan

alkoholisch

(Vodka, Triple Sec, Lime Juice
cordial, Cranberrysaft)
zum Preis von € 4,70

Coco Loco

alkoholfrei

(Kokossirup, Ananassaft,
Orangensaft,
Maracujasaft, Sahne)
zum Preis von € 3,70

DIGESTIF

Wir empfehlen Ihnen
nach dem Abendessen
einen **Grappa Julia** (4cl)
zum Preis von € 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.

ABENDSNACK

18.30 – 23.00 Uhr

In Harry's Bar / Deck 6
servieren wir Ihnen
Salami Monte Cristo.

20.00 Uhr in der Vista Lounge / Deck 10:

„Musica de pelicula“

Sebastian Rodriguez spielt für Sie Filmmusik auf dem Flügel.

20.30 Uhr in der Harry's Bar / Deck 6

Claus Speder lädt mit bester Musik zum Tanzen ein.

Um 20.30 Uhr zeigen wir einen **Überraschungsfilm** im Bordkino / Deck 6.
Information zum Film erhalten Sie an der Rezeption oder auf TV-Kanal 4.

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



Heute Abend entführt Sie das
Amadea Showensemble nach Hollywood und
präsentiert Ihnen Ausschnitte aus einigen
der größten Blockbuster
der letzten Jahrzehnte.

Diese Show wird auch auf TV-Kanal 65 übertragen.

21.15 Uhr in der Vista Lounge / Deck 10:

Kommen Sie zum **„Jazzclub“**

mit Ihrem Duo Keys & Strings!

Probieren Sie heute den Cocktail **Sex on the Beach**

(Vodka, Peachtree, Orangensaft, Limettensaft, Cranberrysaft) zum Preis von € 6,20.

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:
Heute, 04.08. - Alle Gäste von Deck 5 & 4

BOUTIQUE

Der Sammelspaß für die ganze Reise. Sichern Sie sich Ihr **Gratis-Armband** (Wert: € 29,90) und verschönern Sie Ihr Souvenir Tag für Tag mit neuen, exklusiven Erinnerungs-Charms für nur je € 9,90. Ab neun gesammelten Charms gibt es ein Schiffs-Charm gratis; solange der Vorrat reicht in der Bordboutique auf Deck 6.

AMADEA SPA

Friseur

Sie sehnen sich nach Veränderung, aber wissen nicht genau wonach Ihnen der Sinn steht? Kommen Sie gerne vorbei und lassen Sie sich beraten. Wir bieten alles, was Sie sich vorstellen können und noch mehr. Je nach Anwendung ab € 30,-

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.

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 16.30 – 18.00		Deck 6
Gold-Silber-Service	09.30 – 11.30 16.00 – 17.00	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 – 11.00 16.00 – 17.30		
		20.30 – 21.30	Tel. 1893 Deck 7
Videoshop		20.00 – 21.00	Tel. 1893 Deck 7
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
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
Late Night Snack	18.30 – 23.00	Harry's Bar	Deck 6
Kopernikus-Würstchen	22.30 – 01.00	Kopernikus Bar	Deck 9

BARZEITEN

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

WO IST DIE PHOENIX FLOTTE HEUTE?

MS Artania	Auf See, Kurs Bremerhaven / Deutschland
MS Amara	Fowey / England / Großbritannien
MS Deutschland	Riga / Lettland



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