

TAGESPROGRAMM

Montag, 01. September 2025

Auf See

ZEITUNTERSCHIED

12.00 Uhr an Bord =
15.00 Uhr in Deutschland

SONNENAUFGANG

06.29 Uhr

SONNENUNTERGANG

20.49 Uhr

FRÜHSTÜCK-SPEZIAL

Heute Morgen gibt es
auf Wunsch
Strammer Max.

NÄCHSTES ZIEL (03.09.)

Qaqortoq / Grönland /
Dänemark

RESERVIERUNG

SPEZIALITÄTEN-MENÜ

Ab morgen (02.09.)
gibt es ein **neues**
Spezialitäten-Menü;
melden Sie sich bei
Ihrem stellvertretenden
Restaurantleiter Kadek
von 09.30 bis 10.00 Uhr
vor dem Restaurant
Pichler's / Deck 8.

KÜCHENBESICHTIGUNG

Schauen Sie gemeinsam
mit **Küchenchef Jonas**
und **Proviandmeister**
Maurice „hinter die
Kulissen“ oder besser
gesagt „hinter die
Kochtöpfe“ von MS
Amadea. Melden Sie sich
bei Interesse an einer
Küchenbesichtigung an
der Rezeption / Deck 5.

VORMITTAG

- 08.00 Vorn braucht hinten und umgekehrt! Kommen Sie zum **Bauch- und 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 / 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 / Deck 6.
- 09.15 „**Von der Sehnsucht nach Freiheit**“ - Ihre Bordseelsorgerin **Barbara Hartmann** lädt Sie zu einer ökumenischen **Morgenandacht** in die Vista Lounge / Deck 10 ein - unter Mitwirkung von **Harry Borgner**.
- 09.30 Sjoelen - Sophia lädt zum **Jakkolo** ein. Schieben Sie die Scheiben an der Kopernikus Bar / Deck 9.
- 10.15 Atlantik Lounge / Deck 6 & 7: **Grönland – Größte Insel der Erde**
Grönland ist mit Abstand die größte Insel der Erde, und einige Landschaften bestehen aus den ältesten Gesteinen, die man auf der Erde findet. Unter den Eismassen des Inlandeises verbergen sich nicht nur riesige Tieflandgebiete, sondern auch gigantische Mengen wertvoller Rohstoffe. Kommen Sie zu einem weiteren interessanten Vortrag Ihres Lektors **Dietmar Schäffer**.
Dieser Vortrag wird auch auf TV-Kanal 65 übertragen.
- 10.30 Die Bälle fliegen beim **Tischtennis-Treff** mit Ihrem Mitreisenden Herrn Schmuck im Asuka Raum / Deck 9.
- 10.45 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 / Deck 7, steuerbord.
- 11.00 [Gruppe 1] **Prof. Jörg Breuer** lädt zum **Aquarellkurs** in den Jamaica Raum / Deck 7 ein: Darstellung von Austernschalen - wir beobachten wieder sorgfältig Licht und Schatten.
- 11.30 Spielen Sie „**Wer bin ich?**“ bei Sophia in der Harry's Bar / Deck 6.
- 11.45 **Grönländisch für Anfänger** in der Kopernikus Bar / Deck 9:
Kommen Sie in Kontakt mit den Einheimischen!
Ihr Kreuzfahrtdirektor Steffen Spiegel bringt Ihnen das Wichtigste bei.
- 12.15 **Meerestiere-Quiz** mit Laura in der Harry's Bar / Deck 6.



NACHMITTAG

- 14.00 **Spiele-Treff** in der Vista Lounge / Deck 10.
- 14.30 **Hungrig im Supermarkt—Warum wir oft zu viel kaufen**
Sie wollten doch nur schnell Brot holen... und an der Kasse liegen plötzlich Schokolade, ein Messer-Set und viel mehr, was nie auf dem Einkaufszettel stand. Das ist kein Zufall! In der modernen Konsumwelt kaufen nicht Sie ein, sondern Ihr unsichtbarer Begleiter: Ihr Unterbewusstsein. Lernen Sie die Tricks kennen, die uns täglich beeinflussen. Und wenn Sie beim nächsten Mal doch wieder schwach werden? Dann wenigstens mit voller Absicht. **Motivationscoach Toni Neumann** lädt Sie ins Bordkino / Deck 6 ein.
- 15.00 Kommen Sie zur Ruhe beim **Mandala Malen**. Sophia erwartet Sie in der Harry's Bar / Deck 6.
- 15.00 **Reling-Gymnastik** mit Tanja - Trainieren mit Ausblick.
Treffpunkt ist am Shuffleboard-Feld / Deck 7, steuerbord.
- 15.00 [Gruppe 2] **Prof. Jörg Breuer** lädt zum **Aquarellkurs** in den Jamaica Raum / Deck 7 ein:
Darstellung von Austernschalen - wir beobachten wieder sorgfältig Licht und Schatten.
- 15.15 Boutique / Deck 6: Die Arktis ist ein faszinierender Ort und die Inspiration für die Schmuckmarke **Bering** - erfahren Sie mehr über diese Marke von Ihrem Boutique-Team.
- 15.30-16.30 Tee- & Kaffeestunde im Restaurant Amadea / Deck 8: **Cinnamoods - Zimtschnecken einmal anders**
- 16.00 Wir trainieren wieder im Sitzen. Kommen Sie zur **Sitzgymnastik** mit Tanja.
Treffpunkt ist in der Kopernikus Bar / Deck 9. Bitte bringen Sie ein Handtuch mit.
- 16.15 **„Denken Sie nicht an ein gelbes Auto“ - Die Kraft der Gedanken**
Huch... woran denken Sie gerade? Unsere Gedanken lenken unsere Aufmerksamkeit, formen unsere Gefühle und beeinflussen sogar unsere Gesundheit. Wir schauen uns an, wie innere Bilder, Überzeugungen und kleine Sätze im Kopf unser Leben prägen und wie wir dieses unsichtbare Steuer selbst in die Hand nehmen.
Toni Neumann erwartet Sie im Bordkino / Deck 6.
- 16.15 Spielen Sie eine Runde **Bingo** mit Sophia und Laura in der Harry's Bar / Deck 6.
Ein Spielschein kostet 5 Euro. Bitte bringen Sie Kleingeld mit.
- 16.30 **„Gott & die Welt“**
Offene Gesprächsrunde mit Bordseelsorgerin **Barbara Hartmann** in der Bibliothek / Deck 9.
- 18.00 **Buchungsschluss für die Ausflüge von St. John's bis Montreal**
Lucie berät Sie gerne an der Phoenix Information / Deck 5; es gibt noch einige Restplätze auf verschiedenen Ausflügen.

TV-EMPFANG - Satellitenempfangsbedingt kann es während dieser Kreuzfahrt zu Blockierungen von Fernsehkanälen, anderen satellitengestützten Diensten, wie internationale Telefongesprächen und Internetverbindungen kommen. Ab sofort zeigen wir Ihnen daher auf TV-Kanal 11 fortan die **Tagesschau** vom Vortrag (fortlaufend), auf TV-Kanal 12 + 13 sehen Sie täglich wechselnde **Spielfilme**, und auf TV-Kanal 14 sehen Sie **Dokumentationen** über Grönland.

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.

ABEND

BEKLEIDUNGSHINWEIS

leichte Eleganz

BEKLEIDUNGSHINWEIS IM RESTAURANT PICHLER'S

elegant

TAGESCOCKTAILS

Swimming Pool

alkoholisch

(Vodka, Weißer Rum,
Blue Curaçao, Kokossirup,
Sahne, Ananassaft)
zum Preis von € 4,70

Amadea Cooler

alkoholfrei

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

DIGESTIF

Wir empfehlen Ihnen
heute Abend einen
Laphroaig (4cl)
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.

ABENDSNACK

18.30 – 23.00 Uhr

In Harry's Bar / Deck 6
servieren wir
gebackenen Camembert.

Ab 19.00 Uhr in der Kopernikus Bar / Deck 9: **Bier-Pub**

Probieren Sie norwegisches, isländisches (auch alkoholfreies Bier oder Cider),
irisches, schottisches Bier und lassen Sie den Tag ausklingen.

20.30 Uhr in der Vista Lounge / Deck 10: **„Blues in the Night“**

Stimmungsvoller Blues und heißer Boogie Woogie stehen auf dem
Programm von Ihrem Duo **JazzAffair**.

Lauschen Sie bester Musik von Ihrem **Allrounder Frankie**

ab 20.30 Uhr in der Harry's Bar / Deck 6.

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

Recap - Was erwartet uns morgen?

um 21.00 Uhr mit Ihrem Grönland-Team in der Atlantik Lounge / Deck 6 & 7.

im Anschluss um ca. 21.15 Uhr



Diese Show wird auch auf TV-Kanal 65 übertragen.

ca. 22.15 Uhr auf den Achterdecks
(wetterabhängig - aber Sie haben ja die entsprechende Grönland-Kleidung dabei)



Probieren Sie heute den **Liebes-Cocktail** (Vodka, Cassis, Sprite) für € 6,20.

BOUTIQUE

BERING

Rein und klar, strahlend und geheimnisvoll. Kommen Sie gerne um 15.15 Uhr in die Bordboutique auf Deck 6 und erfahren Sie mehr über die zeitlos schönen und minimalistischen Designs von Bering.

AMADEA SPA

Heute im Angebot: Spezialbehandlung „Augen“

Für ganz besondere Augenblicke empfehlen wir unsere Spezialbehandlung für eine Extra-Portion Glätte und Ausstrahlung:

- Augenbrauen formen
- Augenbrauen färben
- Wimpern färben
- Augen-Spezialmaske
- Augen-Massage

Entspannungszeit:

40 Minuten für € 55,-

FOTOSHOP

Unser Fototeam hat die schönsten Landschaftsfotos von Ihrer Reise in einer **Diashow**

zusammengefasst.

Sie erhalten die Diashow auf einem USB-Stick zum Preis von € 49.

Eine Vorschau dieser digitalen Diashow präsentiert

Ihnen unser Fototeam auf TV-Kanal 9

sowie auf dem Bildschirm am Fotoshop auf Deck 7.

Schauen Sie vorbei!

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	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 – 11.30 16.00 – 17.30 20.00 – 21.30	Tel. 1893	Deck 7
Videoshop	20.30 – 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 & Lido Deck	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
Abendsnack	18.30 – 23.00	Harry's Bar	Deck 6
Kopernikus-Würstchen	22.30 – 01.00	Kopernikus Bar	Deck 9

BARZEITEN

Jupiter Bar	ab 09.00	(wetterabhängig)	Deck 9
Harry's Bar	ab 09.00		Deck 6
Kopernikus Bar	ab 09.00	„Bier-Pub“ ab 19.00	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	Prins Christian Sund, Kurs Qaqortoq / Grönland / Dänemark
MS Amara	Ilulissat / Grönland / Dänemark
MS Deutschland	Vik / Norwegen



Ihr Amadea-Team wünscht Ihnen einen ruhigen Seetag.