

ZEITUNTERSCHIED

12.00 Uhr an Bord =
13.00 Uhr Deutschland

SONNENAUFGANG

07.10 Uhr

SONNENUNTERGANG

17.38 Uhr

KREUZFAHRTBERATUNG

Von Mauritius nach Südfrankreich

AMR155 | 31 Tage |
29.03.2026 - 29.04.2026

Sie möchten das hiesige
typische Aprilwetter
gegen Sonnen-
impressionen, wohl-
tuende Wärme und den
Blick auf türkisblaues
Meer tauschen?

Diese Kreuzfahrt mit
MS Amara macht es
möglich. Von den
paradiesischen Inseln
Mauritius, Réunion und
Madagaskar führt Sie
Ihre Reise entlang der
südafrikanischen Küste -
mit der einzigartigen
Kulisse Kapstadts. Nach
erholsamen Seetagen
entdecken Sie mit

St. Helena eine der
abgeschiedensten Inseln
der Welt. Weiter geht es
zu den Kapverdischen
Inseln mit afrikanischem
Flair und schließlich auf
die Kanaren. Ihre Reise
endet mit mediterranem
Charme in Marseille.
Nähere Informationen
gibt es bei Alena an der
Kreuzfahrtberatung /
Deck 6.

TAGESPROGRAMM

Dienstag, 28. Oktober 2025

Auf See

VORMITTAG

FRÜHSTÜCKS-SPEZIAL

Bestellen Sie heute auf Wunsch **Ham & Eggs** in unseren Restaurants.

- 08.00 **Gezieltes Training für die Körpermitte** - für mehr Stabilität und Haltung.
Bitte bringen Sie ein Handtuch mit.
Der Treffpunkt mit Tanja ist in der Atlantik Lounge / Deck 6.
- 09.00 Heute wird es etwas intensiver beim **Hanteltraining** mit Tanja.
Bitte bringen Sie ein Handtuch mit.
Der Treffpunkt ist in der Atlantik Show Lounge auf Deck 6.
- 09.15 **„Gott lässt sich in der Stille finden“**
Ihre Borgeistlicher **Peter Holzer** lädt Sie zu einer
ökumenischen Morgenandacht in die Vista Lounge / Deck 10 ein.
- 09.30 Kommen Sie zum **Quiz** mit Laura in die Harry's Bar / Deck 6.
- 09.45 Entspanntes **Mandala malen** mit Kathrin im Jamaika Raum / Deck 7.
- 10.05 Atlantik Lounge / Deck 6 & 7: **España Islas Canarias - Teil 1**
- Hotspot-Vulkanismus, submarine Eruptionen & seismische Aktivitäten
Tenerife, Vulkan Teide, Nationalpark Cañadas, Hauptstadt Santa Cruz,
Bergdörfer, Bananenplantagen. Las Palmas de **Gran Canaria**, größte Stadt
im Archipel, Altstadt, Kathedrale, Kolumbushaus und Alfredo Kraus
Opernhaus. **Lanzarote** ist die Insel des Windes - Lavablasen sind
Inspiration für das Lebenswerk von César Manrique.
Ihre **Lektorin Katharina Bahcke** lädt Sie zu einem weiteren Vortrag ein.
Einlass ab 09.45 Uhr. Dieser Vortrag wird auch auf TV-Kanal 65 übertragen.
- 10.15 Harry's Bar / Deck 6: Beim **Stadt, Land, Phoenix** mit Laura sind schnelle
Köpfe, clevere Begriffe und jede Menge Kreativität gefragt.
- 10.30 **Darts** - Lassen Sie die Pfeile fliegen mit Kathrin an der Jupiter Bar / Deck 9.
- 10.45 Fitnessraum / Deck 10: Aufgrund der großen Nachfrage gibt es heute eine
weitere **Einweisung in die Fitnessgeräte**. Tanja freut sich auf ihr Kommen.
- 11.15 Schmettern Sie die Bälle beim **Tischtennis**
mit Kathrin im Asuka Zimmer / Deck 9.
- 12.00 Kommen Sie zum **Aperitif-Spiel** mit Laura in die Kopernikus Bar / Deck 9.



NACHMITTAG

- 12.30-14.00 Am Pool / Deck 8 (wetterabhängig): **Alles Pasta**
Das Küchenteam hat köstliche Pasta mit einer Soßenauswahl für Sie zubereitet!
Wir wünschen „Guten Appetit“.
Dazu empfehlen wir ein Glas unserer **offenen Weine** zum Preis von € 6,50.
- 14.00 Finden Sie Gleichgesinnte beim **Spiele-Treff** in der Vista Lounge / Deck 10 .
- 14.30 Kopernikus Bar / Deck 9: **Carsta Tenscher** lädt Sie zu einer **Atem-Meditation** ein.
Beruhigen Sie Ihren Kopf, Herz und Ihren Bauch. Entspannen Sie ganz einfach.
- 15.00 **Fit mit dem Theraband** - Tanja zeigt Ihnen wie es geht.
Der Treffpunkt ist am Shuffleboard / Deck 7, steuerbord.
- 15.15 Jagen Sie das Schweinchen beim **Boccia** mit Kathrin. Der Treffpunkt ist am Golfplatz / Deck 11.
- 15.45 Spielen Sie eine Runde **Rummikub** mit Laura in der Vista Lounge / Deck 10.
- 16.00 Drehen Sie gemeinsam mit Tanja ein paar Runden über das Außendeck beim **Walk-A-Mile**.
Der Treffpunkt ist Shuffleboard / Deck 7, steuerbord.
- 16.30 Auch heute können Sie Ihre Urlaubskasse beim **Bingo** mit Kathrin und Laura in der Harry's Bar / Deck 6 aufbessern. Ein Spielschein kostet € 5,-. Bitte bringen Sie Kleingeld mit.
- 17.00 **Tanzstunde** - Lernen Sie heute den **Discofox** bei Criss am Pool / Deck 8.

Im Rahmen der **BIO-DIESEL KONFIGURATION** der Maschinen finden Geschwindigkeits-Tests und Fahrmanöver (eventuell auch rückwärts) statt.

Bei Interesse an einem Abendessen in unserem **SPEZIALITÄTEN-RESTAURANT** melden Sie sich heute gern beim stellvertretenden Restaurantleiter Richard zwischen 13.30 und 14.00 Uhr vor dem Restaurants Pichler's / Deck 8 an (nach Verfügbarkeit).

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 nach Möglichkeit die folgende Einteilung zu beachten: **Heute, 28.10. - Alle Gäste von Deck 5 & 4**

WASCHSALON

Auf Deck 6 im vorderen Bereich steht Ihnen ein Waschsalon zur Verfügung. Ein Waschgang kostet € 3,- (Waschmünzen erhalten Sie an der Rezeption). Waschpulver wird automatisch eingespeist. Die Benutzung der Trockner und Bügeleisen ist frei. Bitte denken Sie daran ...

... zeitnah Ihre Kleidung der Trommel zu entnehmen, damit Waschmaschine und Trockner auch von weiteren Gästen genutzt werden können.

... Wäschekörbe zeitnah zurück in den Waschsalon zu bringen.

... aus Rücksichtnahme gegenüber Gästen in den umliegenden Kabinen die Eingangstüren leise zu schließen.

Auch im Namen der mitreisenden Gäste danken wir für Ihr Verständnis.

ABEND

BEKLEIDUNGSHINWEIS FÜR DEN ABEND

leichte Eleganz

BEKLEIDUNGSHINWEIS IM RESTAURANT PICHLER'S

elegant

TAGESCOCKTAILS

Scorpion

alkoholisch

(Asbach Uralt,
Bacardi Carta Blanca,
Zitronen-, Orangensaft)
zum Preis von nur € 4,70

Push Me

alkoholfrei

(Ananas-, Grapefruit-,
Limettensaft,
Pfefferminzsirup)
zum Preis von nur € 3,70

DIGESTIF

Genießen Sie nach dem
Abendessen einen
Fernet Branca (4cl)
zum Preis von € 3,50.

GETRÄNKE-EMPFEHLUNG

Probieren Sie
einen **Touch Down**
(Smirnoff, Apricot Brandy,
Grenadine, Maracujasaft,
Zitronensaft)
zum Preis von € 6,20.

ABENDSNACK

18.30 – 23.00 Uhr
In Harry's Bar / Deck 6
gibt es **Mini Cheeseburger**.

KOPERNIKUS-WÜSTCHEN

22.30 – 01.00 Uhr
In der Kopernikus Bar /
Deck 9 können Sie sich mit
Würstchen stärken.

Ab 20.00 Uhr in der Vista Lounge / Deck 10:

„UFA Melodien“

Bordpianistin **Tanja Volonchenko** lässt für Sie die legendäre Männergesangstruppe Comedian Harmonists und andere UFA-Stars wieder auferstehen.

Schweben Sie von 20.00 Uhr bis 21.00 Uhr über das Parkett der Atlantik Lounge / Deck 6 und nutzen Sie die große Tanzfläche.

Standard- & Lateintänze

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

Information zum Film erhalten Sie an der Rezeption und auf TV-Kanal 4.

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

"...aus dem Bauch heraus!"



Die Show wird auch auf TV-Kanal 65 übertragen.

Ab 21.15 Uhr in der Vista Lounge / Deck 10:

„Blues in the Night“

Ihr Duo **Jazzaffair** lädt Sie ein zu einem Abend voll stimmungsvollem Blues und heißem Boogie Woogie.

Allrounder Frankie

spielt ab 22.00 Uhr in Harry's Bar / Deck 6.

BORDPORTAL

Sie können die **Tageszeitung** (deutsch, schweizerisch, österreichisch, international) kostenfrei über Ihr Smartphone unter ama.bordportal.de lesen. Auf Wunsch erhalten Sie diese nach Anmeldung an der Rezeption / Deck 5 jeden Morgen in den Briefkasten vor Ihrer Kabine. Auch die **Bordrechnung**, **Landgangs-informationen**, **Menüs**, **Tagesprogramme** u.v.m. können Sie über das Bordportal einsehen & herunterladen.

RÄTSEL - Für alle Rätsel-Freunde liegt eine Auswahl an Sudokus und Kreuzworträtseln mit verschiedenen Schwierigkeitsstufen in der Bibliothek / Deck 9 aus.

BOUTIQUE

Gratis-Armband

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 (Anhänger) für je € 9,90. Ab neun gesammelten Charms gibt es einen Schiffs-Anhänger gratis. Solange der Vorrat reicht.

AMADEA SPA / DECK 10

Lymphdrainage

Eine äußerst sanfte Massage, die dazu dient, unerwünschte Wasseransammlungen aus dem Gewebe abzutransportieren. Durch langsame, drucklose Bewegungen auf der Haut wird die Lymphzirkulation angeregt, die für eine Entschlackung des Körpers sorgt. 25 Minuten für € 40,- 50 Minuten für € 75,-

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 – 11.30/16.00 – 17.30/20.30 – 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

Tee- & Kaffeestation	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 – 12.00	Lido Deck	Deck 8
Mittagsbuffet	12.30 – 14.00	Restaurant Amadea & am Pool	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		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	Horta / Faial / Portugal
MS Amara	Bequia / Grenadinen / St. Vincent
MS Deutschland	ist nächstes Jahr wieder für Phoenix Reisen unterwegs.



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