

NÄCHSTES ZIEL

Puerto Quetzal / Guatemala

Sonnenaufgang: 06.51 Uhr

Sonnenuntergang: 18.49 Uhr

ZEITUNTERSCHIED

12.00 Uhr an Bord

19.00 Uhr in Mitteleuropa

MS AMADEA VIA SATELLIT

Tel.: +870 773 936 367

FRÜHSTÜCKSEMPFEHLUNG

Probieren Sie heute zum Frühstück in den Restaurants **Vier Jahreszeiten / Deck 5** und **Amadea / Deck 8** leckere **Zimtwaffeln mit Erdbeerkompott.**



BEKLEIDUNGSEMPFEHLUNG FÜR DEN ABEND

Leichte Eleganz

TAGESPROGRAMM

Mittwoch, 11. März 2020

Auf See

VORMITTAG

- 08.00 **Yoga** - Fit und entspannt in den Tag mit Manuela in der **Atlantik Lounge / Deck 6**. Bitte bringen Sie ein Handtuch mit. 
- 09.00 **Wirbelsäulengymnastik** mit Uli in der **Atlantik Lounge / Deck 6**. Bitte bringen Sie ein Handtuch mit.
- 09.15 **Ökumenische Morgenandacht**
„Vom Wert des Menschen“: Bordpfarrer Manfred Hans Treutler lädt Sie in die **Vista Lounge / Deck 10** ein.
- 09.15 **Workshop zum Thema Make-Up & Foundation**
Welcher Foundation Ton ist der richtige für mich? Wie trage ich es auf, ohne dass es fleckig wird? Diese und weitere Fragen beantwortet Sabrina Ihnen heute in der **Bordboutique / Deck 6**.
- 09.30 **Shuffleboard**: Alle Shuffleboard Spieler treffen sich mit Clara am **Shuffleboard Feld / Deck 7 backbord**.
- ab 10.00 Im **Amadea Golf Club** auf **Deck 11** (wetterabhängig): Freies Golfspiel; Golfschläger und Golfbälle stehen zur Verfügung. 
- 10.05 **Informationsvortrag** über die **Ausflüge von Cartagena bis Ocho Rios** mit Melanie in der **Atlantik Lounge / Deck 6 & 7**.
 Füllen Sie bitte das Buchungsblatt, welches Sie in der Lounge oder am Phoenix-Schalter erhalten, aus und geben Sie dieses unterschrieben am Phoenix-Schalter ab! Der Buchungsschluss für diese Ausflüge ist morgen (12.03.) um 12.00 Uhr. Sie sehen die Ausflugsinformationen auch auf Kanal 5 im Bord-TV.
- 10.30 Werfen Sie Säckchen beim **Boccia** mit Manuela an der **Golf Bar / Deck 11**.
- 10.45 Drehen Sie eine Runde ums Deck bei **Walk a Mile** mit Uli.
Treffpunkt: Am **Shuffleboard-Feld / Deck 7 backbord** 
- 11.15 „What's your favorite food?“ Lernen Sie gemeinsam mit **Inger Pelka** alles rund ums Essen und Restaurant-Besuche.
Treffpunkt ist die **Kopernikus Bar / Deck 9**.
- 11.30 **Relinggymnastik** - leichte Übungen zur Kräftigung der Muskeln mit Manuela. Treffpunkt: **Deck 11 achtern**.



VORMITTAG

- 11.30 - 12.30 **Frühschoppen** mit musikalischer Untermalung der MS Amadea Showband.
Am **Pool / Deck 8** (wetterabhängig) hält das Küchenteam **Shrimps und Pork Chipotle** (typisch mexikanisches Gericht) für Sie bereit.



NACHMITTAG

- 14.00 **Spiele-Treff** – Bridge-, Rommé-, Doppelkopf- und Brettspieler treffen sich in der **Vista Lounge / Deck 10**.
- 14.00 **Skat-Treff**: Alle Skat-Spieler treffen sich in **Harry's Bar / Deck 6**.
- 14.00 **Tanzen leicht gemacht!**
Ihr Showensemble-Tanzpaar Doreen & Luc erwartet alle Tanzsportfreunde zum Tanzkurs in der **Atlantik Lounge / Deck 6**. Lernen Sie Standard- & lateinamerikanische Gesellschaftstänze.
- 14.30 **Tischtennis-Treff**: Alle Tischtennis Spieler treffen sich im **vorderen Treppenhaus auf Deck 3**.
- 15.00 Treffen Sie ins Schwarze beim **Darts** mit Emir. Treffpunkt: **Jupiter Bar / Deck 9** an der Dartscheibe.
- 15.00 In der **Atlantik Lounge Deck 6 & 7**:
Space Shuttle - Die Geschichte eines Traums - Probezeit
Das Space Shuttle ist zum ersten Mal erfolgreich geflogen. Nun will die NASA Erfahrungen mit der revolutionären Raumfähre sammeln. Der **Raumfahrtshistoriker Stephan Hillenbrand** schildert heute in seinem unterhaltsamen Vortrag, wie sich die NASA Schritt für Schritt auf neues Gebiet wagt, um die ambitionierten Ziele zukünftiger Missionen erreichen zu können und welche Tücken das Leben an Bord bisweilen mit sich bringt.



- 15.30 – 16.30 **„Ananas Tequila Karamel“**
Am **Pool / Deck 8** erwartet Sie heute eine exotische Spezialität.
Guten Appetit!



- 15.30 Im **Amadea Golf Club auf Deck 11** erwartet Sie Golfpro Uli (wetterabhängig). Heute: Putten auf den Greens und Hole-in-one Wettbewerb.
- 15.45 Spielen Sie mit beim **Jakkolo** mit Manuela an der **Jupiter Bar / Deck 9** bei den Stehtischen.
- 16.30 In der **Vista Lounge / Deck 10**:
Stress und Stressabbau Grundlagen der Gehirnforschung. Die Psychologin Uta von Diemer zeigt Grundlagen der Neurowissenschaften auf, die die Wirkung von Stress erklären.
- 17.15 **Cocktail-Empfang für alle Gäste mit Gold- & Silber-Service**:
Sie sind herzlich in die **Atlantik Lounge / Deck 6** eingeladen.
Eine persönliche Einladung haben Sie am Abend des 10.03. erhalten.



TAGESCOCKTAILS

Amadea Original

alkoholisch

Peachtree, Blue Curaçao,
Ananassaft

zum Preis von nur € 3,70

Sportsman

alkoholfrei

Erdbeersirup, Zitronen- &
Orangensaft

zum Preis von nur € 2,50

HAPPY HOUR

17.30 – 18.30 Uhr

Gönnen Sie sich vor dem
Abendessen einen Drink!
Alle Cocktails & Long Drinks aus
der Barkarte erhalten Sie in
allen geöffneten Bars zum
halben Preis!

(Ausnahme: Tagescocktails)

LATE NIGHT SNACK

22.00 – 23.00 Uhr

Am Pool / Deck 8 gibt es heute

Pulled Pork Burger.

KOPERNIKUS WÜSTCHEN

22.00 – 24.00 Uhr

Sie haben noch Appetit?

In der Kopernikus Bar / Deck 9
können Sie sich stärken.

Bitte fragen Sie unser

Barpersonal.

ABEND

18.00 – 21.00 **Panamericana Abendessen** - Wir laden Sie herzlich zum Abendessen in die **Restaurants Vier Jahreszeiten / Deck 5** und **Amadea / Deck 8** ein. Unsere Köche haben ein besonderes Menü mit südamerikanischen Gerichten vorbereitet.

ab 20.30 **Am Pool / Deck 8** erfüllt Ihnen das MS Amadea Duo Charly & Steve Ihren persönlichen musikalischen Wunsch.

21.15 **In der Atlantik Lounge / Deck 6 & 7:**



ab 21.30 **„Viva mi Vida - Mexican Music“**
Genießen Sie einen Cocktail zu heißen Rhythmen von
DJ Emir in **Harry's Bar / Deck 6.**

MS AMADEA SPA

Falls Sie keinen Ausflug gebucht haben, werden Sie einen erholsamen Tag an Bord verbringen. Dazu empfehlen wir einen Besuch im **MS Amadea Spa**. Genießen Sie eine entspannende Massage oder gönnen Sie sich einen Besuch bei unserer Frisörin. Sichern Sie sich rechtzeitig Ihre Termine bei Spa-Managerin Jutta Jannausch!

INFORMATION FÜR FORT AMADOR / PANAMA

Für unseren Anlauf in **Fort Amador / Panama am 17.03.2020** haben wir für Sie eine **exklusive Zusatzöffnung** organisiert und freuen uns daher, Ihnen noch **zusätzliche Kapazitäten** für die **Bootstour auf dem Gatunsee** und dem **Besuch der Miraflores Schleuse** anbieten zu können. Dieser Ausflug kombiniert einzigartige Naturerlebnisse mit interessanten Einblicken in das technische Wunderwerk **Panamakanal** (Dauer ca. 5 Std. / exklusiv in kleinen Gruppen). Sichern Sie sich einen der wenigen Restplätze und erleben Sie einen kleinen Ausschnitt dieses einzigartigen Ökosystems.

AKTUELLES VOM TRAUMSCHIFF – HEUTIGE DREHARBEITEN

14.30 – 16.00 Uhr	Hospital	Deck 6
16.00 – 18.00 Uhr	Sonnendeck mitschiffs	Deck 11
19.00 – 22.00 Uhr	Vista Lounge	Deck 10



AMADEA SPA

Polynesia

Begeben Sie sich auf eine exotische Sinnesreise! Die polynesischen Stempelmassage vereint traditionelle Massagetechniken mit wertvollen Inhaltsstoffen aus dem Meer und betörenden Düften aus der Natur. Warme Sandstempel sorgen für eine tiefenentspannende Massage. Genießen Sie ein von traditionellen Schönheitsgeheimnissen inspiriertes Ritual! Entspannungszeit: 75 Minuten.

FILM & FERNSEHEN

Bord-TV – Programm

Kanal 6 & 7: Abwechselnde Spielfilme in Dauerschleife
Kanal 11: Tagesschau
Kanal 12 & 13: Abwechselnde Serien in Dauerschleife

BORDBOUTIQUE

Lancôme - La Base Pro ist eine perfektionierende und ölfreie Make-Up-Basis. Ihr Make-up wird nicht nur länger halten sondern das Hautbild wird mattiert und perfektioniert. Überzeugen Sie sich selbst; heute bekommen Sie beim Kauf einer Foundation und der La Base Pro eine Kosmetiktasche als Geschenk dazu.

FOTOSHOP

Ihre Landgangsfotos von Puerto Vallarta und Manzanillo sind heute in der Foto-Galerie ausgestellt. Beim Kauf von einem Landgangsfoto erhalten Sie eine persönliche Postkarte als Geschenk dazu. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

ÖFFNUNGSZEITEN

Rezeption/Notfall	durchgehend geöffnet	Tel. 3202	Deck 5
Phoenix Information	09.30 – 12.30 Uhr	16.30 – 18.30 Uhr	Deck 5
Kreuzfahrtberatung	09.30 – 12.30 Uhr	16.30 – 18.30 Uhr	Deck 6
Schiffsarzt/Hospital	09.30 – 11.00 Uhr	18.00 – 19.00 Uhr	Tel. 3001 Deck 6
Bordboutique	09.00 – 22.00 Uhr		Deck 6
Fotoshop	10.00 – 12.00	16.00 – 18.00	20.00 – 21.00 Deck 7
Videoshop		20.00 – 20.30 Uhr	Deck 7
Amadea Spa	08.00 – 20.00 Uhr	Tel. 5104	Deck 10
Sauna	09.00 – 20.00 Uhr		Deck 10
Fitnessraum	durchgehend geöffnet		Deck 10

RESTAURANTZEITEN

Early Bird	07.00 – 08.00 Uhr	Jupiter Bar	Deck 9
Frühstück	08.00 – 10.00 Uhr	Restaurant Vier Jahreszeiten	Deck 5
		Restaurant Amadea	Deck 8
Spätes Frühstück	10.00 – 10.30 Uhr	Restaurant Amadea	Deck 8
Bouillon & Kaltschale	11.00 – 11.30 Uhr	Pool	Deck 8
Mittagessen	12.30 – 14.00 Uhr	Restaurant Vier Jahreszeiten	Deck 5
		Restaurant Amadea	Deck 8
Tee- & Kaffeestunde	15.30 – 16.30 Uhr	Restaurant Amadea	Deck 8
		Pool	Deck 8
Abendessen	18.00 – 21.00 Uhr	Restaurant Vier Jahreszeiten	Deck 5
		Restaurant Amadea	Deck 8
Late Night Snack	22.00 – 23.00 Uhr	Pool	Deck 8

BARZEITEN

Harry's Bar	09.00 – 01.00 Uhr	Deck 6
Havana Club	18.00 – 01.00 Uhr	Deck 7
Jupiter Bar	ab 10.00 Uhr	(wetterabhängig) Deck 9
Kopernikus Bar	ab 18.00 Uhr	Deck 9
Vista Lounge	14.00 – 24.00 Uhr	Deck 10

WO IST DIE PHOENIX FLOTTE HEUTE?

MS Artania	Auf See mit Kurs auf Sydney / Australien
MS Albatros	Karimunjawa Inseln / Indonesien
MS Deutschland	z.Zt. MS World Odyssey - Maputo / Mosambik
MS Amara	Natal / Brasilien