

SONNENAUFGANG

04.39 Uhr

SONNENUNTERGANG

22.42 Uhr

TV-EMPFANG

Wir verlassen den Abdeckungsbereich für das Satelliten-Signal für die TV Kanäle. Auch andere Satelliten-gestützte Dienste, wie internationale Telefongespräche und Internetverbindungen können je nach Fahrtgebiet (Berge) beeinträchtigt sein. Das Streaming für die Sendungen „Das Erste“, „ZDF“, „Tagesschau 24“, „Sat1“ und „RTL“ wird im Testbetrieb auf den Kanälen 11 bis 15 aufgenommen, sofern die Kapazität unseres Internetdienstes dies zulässt.

GRÖNLAND EIS

Das grönländische Eis besteht hauptsächlich aus komprimiertem Schnee, der sich über einen Zeitraum von mehr als 100.000 Jahren angesammelt hat und somit aus Süßwasser besteht. Das Inlandeis selbst hat eine Fläche von rund 1,7 Millionen Quadratkilometern und eine Dicke von bis zu 3.000 Metern.

TAGESPROGRAMM

Freitag, 31. Juli 2026

Erholung auf See

- 08.00 **Atlantik Show-Lounge / Deck 6:** Heute geht's rund! Kommen Sie zum effektiven **Zirkeltraining mit Tanja**. Bitte bringen Sie ein Handtuch mit und denken Sie an festes Schuhwerk.
- 09.00-09.30 **Atlantik Show-Lounge / Deck 6:** Kräftigen Sie Ihre Muskeln beim **Hanteltraining mit Tanja**. Bitte bringen Sie ein Handtuch mit und denken Sie an festes Schuhwerk.
- 09.15 **Vista Lounge / Deck 10:** Ökumenische **Morgenandacht** zum Thema „Als die Welt entstand: die ersten 5 Tage der Schöpfung“ mit Ihrem **Bordgeistlichen Heino Masemann**.
- 09.30 Schwungvoll ins Ziel! **Shuffleboard mit Diane** - Treffpunkt ist am Shuffleboardfeld / Deck 7, Backbordseite.
- 10.05 Atlantik Lounge / Deck 6 & 7:
Informationen zur Passage Prins Christian Sund
Die Passage durch den Prins-Christian-Sund gehört sicherlich zu den Highlights jeder Grönlandreise und vielleicht war dies schon die Route bei der Entdeckung der Insel durch die Wikinger. Was diese Route so besonders macht, welche Highlights der mehrstündigen Passage auf Sie warten – all dies erfahren Sie von unserer **Lektorin Marita Basalla**, denn „Man sieht nur das, was man kennt“.
- Dieser Vortrag wird auch auf TV-Kanal 65 übertragen.*
- 10.30 **„Dreier Pasch, Full House, Kniffel“!** Diane ist bereit für die Jagd nach dem perfekten Wurf mit Ihnen in der **Vista Lounge / Deck 10**.
- 11.00 **Der MS Amadea Chor** trifft sich mit Bord-Pianist **Alexander Raytchev** in der **Vista Lounge / Deck 10**.
- 11.00 Jamaica Raum / Deck 7: **WORKSHOP SEXTANT TEIL 3** (mit vorheriger Voranmeldung) mit **Dipl. Physiker Andreas Helmich**.

WASCHSALON AUF DECK 6

Gerne verkauft Ihnen die **Rezeption / Deck 5** jederzeit Waschmarken - die Anzahl ist begrenzt auf 1-2 Stück. Wir möchten Sie auch bitten, die Waschkörbe zügig wieder zurück in den Waschsalon zu bringen, so dass andere Gäste diese auch nutzen können.



11.30 - 12.30

Lidodeck / Deck 8 (wetterabhängig): Willkommen zum **Eismeer Frührschoppen**

Schlendern Sie und probieren Sie Greenland Stick, Shrimps Cocktail oder Finger Food Rolle und weitere Leckereien.

Ihr **Phoenix Team** erwartet Sie mit Spass & guter Laune.

Zum Aufwärmen gibt es „Hot Aperol“ für € 5,90 oder Glühwein für € 4,40 & mit Schuß für € 5,90.

Musikalische Begleitung: Ihr Duo „**Bitter Lemon**“ & **Maximilian Helmich**“ (Schlagzeug)

14.00

Bordkino / Deck 6, mittschiffs: Fotokurs „Technik der Kamera (Teil 2)“

Manuelle Bedienung JEDER Kamera (auch Handy) und wie Sie dieses Wissen anwenden können.

Ralf Seidl, Ihr Multimediaexperte, lädt Sie herzlich ein.

14.45

Harry's Bar / Deck 6: Wer macht was? Bei diesem humorvollen Quiz mit **Diane** erfahren Sie mehr über unsere Schiffsbesatzung.

15.00

Atlantik Show-Lounge / Deck 6 & 7:

„**Grönland und Alfred Wegener – der Mann, der die Kontinente bewegte**“ - Alfred Wegener stellte eine Theorie auf, die seine Zeitgenossen empörte – und heute als Meilenstein der Geowissenschaft gilt.

Folgen Sie der spannenden Geschichte eines Forschers, dessen Leidenschaft ihn bis in das ewige Eis Grönlands führte und dessen Ideen unser Bild der Erde für immer veränderten. **Dipl. Physiker**

Andreas Helmich erzählt die außergewöhnliche Geschichte eines der bedeutendsten Wissenschaftlers des 20. Jahrhunderts.

15.00

Wir trainieren mit dem **Rubberband** – Ideal für Arm und Beinmuskulatur. Mit einfachen Übungen für Jedermann. **Tanja** zeigt Ihnen, wie es geht. Treffpunkt ist am Shuffleboard Deck 7, Steuerbord.

15.00

Bordkino / Deck 6, mittschiffs: „Die Bedeutung der sieben Chakren“

Über die Energiezentren des Körpers, die Chakren, haben Sie die Möglichkeit, auf Ihr Wohlbefinden einzuwirken. Erleben Sie mit **Chai Min Werner** in der Meditation ihre unterschiedlichen Qualitäten.

15.45

Vista Lounge / Deck 10: Bube auf Bube, Dame auf Dame! Treffen Sie **Diane** zu einer rasanten Runde „**Mau Mau**“ voller Spaß.

16.00

Bibliothek / Deck 9: **Barbara Lechner** freut sich auf alle Teilnehmer des **Ukulele Kurses Teil 3** (mit Voranmeldung).

16.30

Spielen Sie eine Runde **Bingo** mit **Tanja & Diane** in der Harry's Bar auf Deck 6. Ein Spielschein kostet 5 Euro. Bitte bringen Sie Kleingeld mit.

AURORA BOREALIS

Die geringe Chance, in den kommenden Nächten **Polarlichter** zu sehen, ist durchaus gegeben.

Um das spektakuläre Erlebnis nicht zu verpassen, können Sie sich an der Phoenix Information / Rezeption / Deck 5 in eine Weckrufliste eintragen. Diese wird aktiviert, sobald Polarlichter zu sehen sind.

Ihr Telefon wird klingeln und Sie hören eine kurze Weckruf Ansage „Polarlichter zu sehen“.



ABEND

BEKLEIDUNGSHINWEIS FÜR DEN ABEND

Leichte Eleganz

BEKLEIDUNGSHINWEIS FÜR EIN ABENDESSEN IM RESTAURANT PICHLER'S

Elegant

TAGESCOCKTAILS

Lady Killer alkoholisch
(Gordon's dry Gin, Coin-
treau, Apricot Brandy,
Zitronen-, Ananas- &
Maracujasaft) zum Preis
von nur € 4,70

Coconut Kiss alkoholfrei
(Ananassaft, Kokoscrème,
Grenadine und Sahne)
zum Preis von nur € 3,70

DIGESTIF

Genießen Sie nach dem
Abendessen einen
Malteserkreuz Aquavit
(4cl) zum Preis von nur
€ 3,70.

GETRÄNKE-EMPFEHLUNG

Probieren Sie den Cocktail
Daiquiri (Weisser Rum,
Limetten- & Zitronensaft)
zum Preis von nur € 6,20.

ABENDSNACK

In Harry's Bar / Deck 6
gibt es heute von
18.30 - 23.00 Uhr
Schlemmer Baguette

KOPERNIKUS-WÜRSTCHEN

22.30 - 01.00 Uhr
In der Kopernikus Bar auf
Deck 9 können Sie sich
stärken. Bitte fragen
Sie das Barpersonal.

20.00

In Harry's Bar / Deck 6 schwingen Sie das Tanzbein zur Musik unseres Duos

Bitter Lemon

Claus und Sbiggy freuen sich vor und nach dem Konzert auf Sie.

21.00 Atlantik Lounge / Deck 6 & 7:



Magic
Golden Flute
Johannes Hustedt – Querflöte

Ob Weltmusik oder Pop,
der herausragende Flötist
Johannes Hustedt
präsentiert den Zauber
verschiedenster
Musikrichtungen.

21.00 UHR | ATLANTIK SHOW LOUNGE
DECK 6 & 7

Musikalische Begleitung: **Bordpianist Alexander Raytchev**

Dieses Konzert wird auch auf TV-Kanal 65 übertragen.

Ab 21.15 Uhr in der Vista Lounge / Deck 10: **Yee-Haw**

Ihr **Duo Mary & the American** spielt heute Abend
authentische Country-Musik.

22.15 **Harry's Bar / Deck 6 (wetterabhängig):**



Ein
Abend
à la
Cicero

Songs des berühmten Jazz-Sängers

Interpretiert von
TORBEN BACH
vom Showensemble

SWINGENDE KLASSIKER
ZEITLOSE SONGS

JAZZ & CHARME
EIN STÜCK LEBENSFREUDE

UNVERGESSLICHER ABEND
VOLLER EMOTIONEN

Ihr Barteam empfiehlt den „Grönland Cocktail“ (mit Alkohol) für € 5,90
und „Green Lady“ (alkoholfrei) für € 3,90.

BOUTIQUE / DECK 6

Gisada ist eine Schweizer Luxusmarke, die sich auf exklusive Nischendüfte und Parfums spezialisiert hat. Das Unternehmen aus Winterthur ist besonders für seine hochwertigen Inhaltsstoffe, seine lange Haltbarkeit und seine eleganten Flakons bekannt.

AMADEA SPA / DECK 10

Die Phoenix Anwendung deluxe Gesicht & Körper

Genießen Sie intensive Pflege und Tiefenentspannung von Kopf bis Fuß. Ein abgestimmtes Gesichtsritual sowie eine Körperanwendung aus Packung und Ganzkörpermassage pflegen trockene Haut.

Entspannungszeit:

90 Min. für 115,- €

SPIELFILM AN BORD

Im Bordkino / Deck 6

sehen Sie jeden Tag um 20.30 Uhr einen

Überraschungsfilm.

Informationen entnehmen Sie bitte Kanal 4 des Bordfernsehens oder dem Aufsteller an der Rezeption.

JOGGEN AUF DEM LAUFPFAD DECK 7

Um andere Gäste der darunterliegenden Kabinen nicht zu stören, möchten wir Sie freundlichst bitten, nicht vor 08.00 Uhr zu joggen.

ÖFFNUNGSZEITEN

Rezeption / Notfall	durchgehend geöffnet	Tel. 2800	Deck 5
Phoenix Information	09.30 – 11.00 16.30 – 18.00		Deck 5
Kreuzfahrtberatung	09.30 – 11.00 16.30 – 18.00		Deck 6
Gold-/Silber-Service	09.30 – 11.00 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	20.00 – 21.00	Tel. 1893	Deck 7
Amadea Spa	08.00 – 20.00	Tel. 8992	Deck 10
Sauna	08.00 – 20.00		Deck 10
Fitnessraum	24 Std. mit Sportkleidung (T-Shirt, Hose, Schuhe)		Deck 10
Pool & Jacuzzi	07.00 – 19.00		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 Vier Jahreszeiten	Deck 5
Frühstücksbuffet	08.00 – 10.00	Restaurant Amadea	Deck 8
Spätes Frühstück	10.00 – 10.30	Restaurant Amadea	Deck 8
Für den kleinen Hunger	10.30 – 18.00	Harry's Bar	Deck 6
Bouillon	11.00 – 11.30	Pool	Deck 8
Mittagsservice	12.30 – 14.00	Restaurant Vier Jahreszeiten	Deck 5
Mittagsbuffet	12.30 – 14.00	Restaurant Amadea	Deck 8
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

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

WO IST DIE PHOENIX FLOTTE HEUTE?

MS Artania	Aberdeen / Schottland / Großbritannien
MS Amara	Bremerhaven / Deutschland
MS Deutschland	Thorshavn / Färöer Inseln / Dänemark

Ihr Amadea-Team wünscht Ihnen einen weiteren angenehmen Tag an Bord.