

TV PROGRAMM

HOTEL AKZENTe

04.01.2020 - 31.01.2020



HAPPY

valentine



Alles auf Abwehr



Winterwanderung



Food-Trend: Snackification



Gewinnen Sie eine Übernachtung im AKZENT Hotel Kirchbühl im Schwarzwald



Ihr Gewinn

Haben Sie Lust eine der berühmtesten Naturlandschaften Deutschlands zu entdecken und sich auf die Spuren der Gebrüder Grimm zu begeben? Der Legende nach spielten die Märchen der Brüder nämlich in dem immergrünen Wäldern und kleinen Dörfern der Region rund um den Schwarzwald. Gewinnen Sie eine Übernachtung für zwei Personen im **AKZENT** Hotel Kirchbühl mitten in der Ferienregion.

Das **AKZENT** Hotel Kirchbühl im Schwarzwald mit heimischer Küche und urigem Ambiente, welches seit 1860 betrieben wird, liegt zentral und ruhig in der Öko-Stadt Schönau- einem kleinen Städtchen im Süd-Schwarzwald. Gemütlich eingerichtete Zimmer laden zum Verweilen ein und im, mit historischen Möbeln aus der Region eingerichteten, Restaurant sorgt das Team des **AKZENT** Hotel Kirchbühl mit einer Mischung aus traditioneller Schwarzwald Küche und moderner Cuisine für das leibliche Wohl der Gäste. Egal ob für Wanderer, Skifahrer, Mountainbiker oder Kulturfreunde-in der abwechslungsreichen Region mit vielen Sehenswürdigkeiten kommen alle Besucher auf ihre Kosten. So liegt der vielleicht schönste Berg des Schwarzwaldes, der Belchen (1414 m) mit seiner grandiosen Aussicht ganz in der Nähe. Vom **AKZENT** Hotel Kirchbühl ist es mit dem Auto nur eine kurze Fahrt bis an den märchenhaften Titisee oder zum Schluchsee, die besonders im Sommer zum Baden und Erholen einladen. Auch für einen Ausflug in die Schweiz oder nach Frankreich ist das **AKZENT** Hotel mitten im Schwarzwald ein perfekter Ausgangspunkt!

AKZENT Hotel ★★★
Kirchbühl

Kirchbühlstraße 6
79677 Schönau im Schwarzwald
Telefon: 07673 240
Email: info@hotel-kirchbuehl.de
www.hotel-kirchbuehl.de

Kupferstich	Vorbild, Hochziel Übereinkunft	Popmusik d. 60er-Jahre Flussarm i. Rheindelta	Körperglied Eskimo- boot	von Tieren angelegte Brutstätte	Fabelvogel
↳	▼	▼	▼	↻	5
anhalten des Klagen	▶				
Marsch-pause	↻			Neben-fluss der Aller nicht unten	↻
▶			Elternteil Kosename engl. Dra- menkönig		
ein heimischer Süßwasser-speisefisch		Zugmaschi- ne (Kzw.) Materie- teilchen			Pasten- behältnis
Künstler	▶			kroatische Adria- insel	Autozei- chen für Finnland
Düsen- flugzeug	↳		Fern- gespräch italien. Artikel		↳
Farbe beim Roulette	▶	↻		Reife- prüfung (Kurzwort)	
Internet- sprache	↳			gleich- mäßig hoch	↻
					4

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Spielregeln

Gewinnen Sie eine Übernachtung im Doppelzimmer inkl. Frühstück für zwei Personen im **AKZENT** Hotel Kirchbühl in Schönau! Senden Sie Ihre Lösung bis zum 31.1.2020 handschriftlich unter Angabe Ihrer Anschrift und eMail-Adresse an: **AKZENT** Marketingzentrale - Stichwort „Kreuzworträtsel“ - Spitalstraße 1 - 38640 Goslar oder per Mail an info@akzent.de mit dem Betreff „Kreuzworträtsel“. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Ja, ich möchte bis auf Weiteres den AKZENT Newsletter erhalten

AUSFÜLLEN UND EINSENDEN:

Lösungswort:

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Viel Glück!

Liebe Leserinnen und Leser,

Wir hoffen Sie sind gut ins neue Jahr gestartet und das Sie all Ihre Vorsätze dieses Jahr erfolgreich umsetzen werden. Auch wir haben für dieses Jahr einige Vorsätze, die wir gemeinsam mit Ihnen erreichen wollen.

Einer dieser Vorsätze ist der Kampf gegen den Klimawandel. Viele der **AKZENT** Hotels sind bereits seit 2016 als Umwelt- und klimafreundlich zertifiziert und bieten bereits die Möglichkeit des klimaneutralen Aufenthaltes. Welche Hotels das sind und wie Sie mit uns einen Beitrag gegen den Klimawandel leisten können, erfahren Sie auf Seite 4-5.

Unser zweiter Vorsatz: Die eigene Gesundheit mehr in den Fokus stellen. Gerade die Erkältung ist einer der häufigsten Krankheiten und kann bei einer Verschleppung sogar ernsthafte Folgen haben. Tipps und Tricks um gesund zu bleiben und eine Erkältung zu vermeiden finden Sie auf Seite 20.

Das neue Jahr beginnt wieder mit ganz viel Liebe. Der Valentinstag steht vor der Tür, also tun Sie sich und Ihren Liebsten etwas Gutes! Nutzen Sie die kalte Jahreszeit für einen entspannten Urlaub in einem der **AKZENT** Hotels. Entdecken Sie viele tolle Angebote und lassen Sie sich inspirieren.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen viel Spaß beim Lesen und ein tolles Jahr 2020. :)

M. Grönding

Ihre Meike Grönding



10 | Snackification - Snacks statt voller Mahlzeiten

Inhaltsverzeichnis

2

Rätsel

Kreuzwörterrätsel mit tollen Preisen

4

Saisonales

Happy Valentine - Romantische Tage zu Zweit

9

Wissenswertes

Alles über die Liebe

10

Hotelportrait

Akzent Aktiv & Vital Hotel Thüringen

12

Essen & Trinken

Snackification - Snacks statt voller Mahlzeiten

14

AKZENT Aktuell

Die weltbekanntesten Passionsspiele

Saisonales

5. Jahreszeit - Karneval & Fasching

15

Sport & Outdoor

Winterwanderungen

16

Nachhaltigkeit

Klimaneutrales Übernachten in AKZENT Hotels

18

Gesundheit & Fitness

Alles auf Abwehr - Tipps für ein starkes Immunsystem

20

Verschiedenes

Das passiert im Januar

22

Fernsehprogramm

Vom 04. Januar bis 31. Januar 2020

22

ZEIT ZU Zweit

„Die Zeit vergeht nicht schneller als früher, aber wir laufen eiliger an ihr vorbei.“

- dieses Zitat von George Orwell beschreibt wohl was viele Menschen im stressigen Alltag oft vergessen: Zeit ist unser wichtigstes Gut. Leider bleibt oft die Zeit mit dem Partner auf der Strecke. Wie wäre es also zum Valentinstag am 14. Februar anstatt Schokolade oder Blumen lieber Zweisamkeit zu verschenken? Unsere Hotels der **AKZENTe** Familie sind kreativ geworden haben für Sie die schönsten Erlebnisse und Arrangements zum Tag der Liebe entwickelt. Ein gemeinsamer, romantischer Urlaub für Frischverliebte, Ehepartner oder einfach unter guten Freunden- gemeinsame Erinnerungen schweißen zusammen und sind genau das richtige Geschenk um seiner Liebe und Wertschätzung Ausdruck zu verleihen!

SCHÖNE
URLAUBSIDEEN
ZUM
Valentinstag





Valentin

DER BOTE
DER LIEBE

Auch wenn für viele der Valentinstag nur eine Erfindung des Händlers ist um mehr Blumen, Schmuck oder Pralinen zu verkaufen, der Tag im Februar hat auch durchaus einen geschichtlichen Hintergrund. Vermutlich lebte der heilige Valentin im dritten Jahrhundert nach Christus in Rom. Er war Verfechter des christlichen Glaubens, dessen Ausübung im damaligen Rom verboten war. Trotzdem vermählte Valentin Paare nach christlicher Tradition und ließ sie kirchlich heiraten. Wegen seines Glaubens musste Valentin harte Strafen ertragen. Er blieb aber hartnäckig und wollte seinen Glauben weiterhin offen ausleben und Verliebten die Möglichkeit einer christlichen Trauung ermöglichen. Daher nahm die Geschichte ein trauriges Ende und Valentin wurde am 14. Februar 269 in Rom hingerichtet. Zu Ehren des Boten der Liebe feiern wir heute noch an seinem Todestag den Tag der Liebe. Der Brauch am Valentins Tag Blumen zu verschenken hat übrigens einen anderen Ursprung, der aber auch noch aus dem alten Rom stammt. Der Tradition nach schenkten man den Frauen zu Ehren der römischen Göttin Iuno, die auch als Göttin der Ehe und Geburt galt, an diesem Tag Blumen.



KLEINES ABENTEUER BEI EINEM ROADTRIP AUF DER „ROMANTISCHEN STRASSE“

Kleine mittelalterliche Städte, alte Burgen und echte Traumschlösser wie Neuschwanstein- die romantische Straße ist die älteste und beliebteste Ferienstraße Deutschlands und macht ihren Namen alle Ehre. Die Ferienroute führt von Würzburg auf 460 Kilometern bis nach Füssen. Am Wegesrand warten insgesamt 29 Orte und zahlreiche Sehenswürdigkeiten entdeckt zu werden. Perfekter Startpunkt für die Entdeckungsreise ist das **AKZENT** Hotel Krone in Helmstadt. Zwischen Würzburg und Wertheim gelegen bietet das **AKZENT** Hotel zum Valentinstag ein besonders romantisches Arrangement und lädt Urlauber ein die fränkische Gastfreundschaft in vollen Zügen zu genießen. Insgesamt 22 Doppelzimmer im gemütlichen Landhausstil bieten im **AKZENT** Hotel Krone das passende Ambiente um einige entspannte Tage zu Zweit zu verbringen. Abgerundet wird das Angebot durch ein romantisches Abendessen bei Kerzenschein.



AKZENT Hotel ★★ ★★
Gasthof Krone

Würzburger Straße 23
97264 Helmstadt
Telefon: 09369 906 40
Email: info@gasthof-krone.de
www.gasthof-krone.de



Ihre Gastgeber
Familie Wander

VALENTINS-ÜBERRASCHUNG

Überraschen Sie Ihre(n) Liebste(n) mit einem spontanen, unkomplizierten Kurztrip. Ein Rosenstrauß auf dem Zimmer – und alles liebevoll dekoriert - genießen Sie ein paar romantische und erholsame Stunden zu zweit!

- 1x Übernachtung
 - 1x Krone Frühstücksbuffet
 - 1x Flasche 0,375 l Fränkischen Sekt
 - 1x kleiner Rosenstrauß auf dem Zimmer
 - 1x 4- Gang „Candle-Light“ Dinner
- Buchbar: 06.02.- 16.02.2020
Doppelzimmer p.P. ab 99 Euro





ANDERE LÄNDER, ANDERE SITTEN

Bei uns in Deutschland feiert man den Valentinstag noch gar nicht so lange. Erst in den letzten zehn Jahren wird der Tag der Liebe vermehrt gefeiert und man nutzt ihn um seinen Liebsten mit kleinen Geschenken zu sagen „Ich liebe dich“.

Unangefochtener Spitzenreiter beim Valentinstag feiern ist natürlich die USA. Hier wird der Tag im Februar zu einem echten Event. Es finden Bälle und Partys statt, Unmengen von Karten werden verschickt und sogar die Haustiere beschenkt. Aber auch in anderen Ländern wird der Valentinstag zelebriert-allerdings mit oft ganz anderen Bräuchen!

In Japan zum Beispiel verschenken nur Frauen dunkle Schokolade an Männer und damit ist gemeint: an alle Männer die sie kennen. So wird auch mal der Arbeitskollege, Chef oder Bruder beschenkt. Aber einen Trick um zu zeigen, welchem Mann das Herz gehört gibt es doch, denn dieser bekommt als Einziger selbstgemachte Pralinen.

Auf den Philippinen geht's am Valentinstag gemeinschaftlich zu, denn hier sind Massenhochzeiten am 14. Februar beliebt. Im Jahr 2013 haben mehr als 4.000 Paare gleichzeitig am gleichen Ort geheiratet.

Valentinstag

IN ANDEREN
LÄNDERN



i love you

ROMANTIK GENIESSEN IM SAGENUMWOBENEN RHEINTAL

Alte Fachwerkhäuser, verwinkelte Gassen und umgeben von Weinbergen finden Paare im **AKZENT Hotel Berg's Alte Bauernschänke** ein besonders romantisches Ambiente. Das Hotel mit jahrhundertalter Tradition ist genau das richtige Domizil für eine entspannte Auszeit zu Zweit. Da Liebe ja bekanntlich auch durch den Magen geht, legt das **AKZENT Hotel** besonders rund um den Valentinstag viel Wert auf das leibliche Wohl seiner Gäste. Ein romantisches Candlelight-Dinner mit einem edlem Tropfen aus dem eigenen Weingut ist im Valentins-Special enthalten.

Nach einem entspanntem Abend zu Zweit, wartet tagsüber eine abwechslungsreiche Region darauf erkundet zu werden. Eine Schifffahrt zur nahgelegenen Loreley, ein Besuch der Vinothek der ehemaligen Asbach Uralt Brennerei oder eine Radtour - das Rheintal bietet viele spannende Ausflugsziele.



© Rawpixel.com - stock-adobe.com

NUR DIE LIEBE ZÄHLT IM FRÄNKISCHEN WEINLAND

Barocke Gebäude und eine bezaubernde Altstadt in uralten Mauern machen Dettelbach zu einem perfekten Anlaufpunkt um ein paar erholsame und romantische Tage zu verbringen. Auch ein gutes Gläschen Wein kann man hier genießen, denn rund um Dettelbach gibt es viele kleine Winzer, die mit viel Leidenschaft geschmacklich einzigartige Weine kreieren. Händchen haltend kann man hier durch die Weinberge schlendern und so die Region entdecken. Zur Ruhe kommen Paare dann im **AKZENT Hotel Franziskaner** - die beste Adresse um sich mal wieder richtig verwöhnen zu lassen. Höchsten Komfort, liebevolle Details, herrliche Ruhe und einen schönen Ausblick über das enge Maintal bietet das familiengeführte Hotel. Besonders im Februar legt das Team des **AKZENT Hotels** viel Wert auf eine romantische Atmosphäre und bietet seinen Gästen, neben kulinarischen Köstlichkeiten, Entspannung und Erholung in der hauseigenen Sauna.



AKZENT Hotel ★★★★★
Alte Bauernschänke

Niederwaldstraße 23
65385 Rüdesheim-Assmannshausen
Telefon: 06722 4 99 90
Email: info@altebauernschaenke.de
www.altebauernschaenke.de



VALENTINSTAG BEI BERG'S



- 2x Übernachtung
 - 2x Frühstück vom Buffet
 - 1x Romantisches 4-Gang-Candlelight-Diner am Valentinstag
 - 1x Flasche Berg's Wein für 2 Personen aus eigenem Weingut
 - Erholung und Entspannung in Berg's Auszeit Saunawelt, hier
- kostenlos Wasser und Tee-Station
 - Wellnesstasche mit Bademantel und Saunatuch leihweise, Saunaschuhe
- Buchbar: 14.02. bis 16.02.2020
- Doppelzimmer p.P. 165 Euro



AKZENT Hotel ★★★★★
Franziskaner

Wallfahrtsweg 14
97337 Dettelbach
Telefon: 09324 97 30 30
Email: info@hotelfranziskaner.de
www.hotelfranziskaner.de



WILL YOU BE MY VALENTINE?



- 1x Übernachtung im Wellness-/Romantikzimmer (auf Anfrage im Wasserkuschelbett)
 - 2x Frühstück am romantisch gedeckten Tisch
 - 1x Flasche Sekt
 - 1x lieblicher Rosenstrauß
 - Candle-Light-Dinner am Abend
- Bademantel und Saunatuch auf dem Zimmer
 - 1 Romantikbad im Kerzenschein und Musik
 - inkl. freien Eintritt in das Via Vita Wellnessparadies
- Doppelzimmer p.P. 149,50 Euro

KUSCHELZEIT ZU ZWEIT

- 1x Übernachtung im Wellness-/Romantikzimmer (auf Anfrage im Wasserkuschelbett)
 - 2x Frühstück am romantisch gedeckten Tisch
 - 1x Flasche Sekt
- 1x lieblicher Blumenstrauß
 - 3-Gang-Halbpensionsmenü am Abend
 - inkl. freien Eintritt in das Via Vita Wellnessparadies
- Doppelzimmer p.P. 149,50 Euro



MUSICALHIGHLIGHTS IN STUTTGART



Das **AKZENT** Hotel Möhringer Hof wird besonders von Musicalfans gern gebucht. Denn das Drei-Sterne-Superior Haus bietet als Musicalhotel immer wieder passende Arrangements zu einzigartigen Musicalaufführungen in Stuttgart. Zum Tag der Liebenden bietet es sich an, seinem oder seiner Liebsten ein musikalisches Geschenk zu machen. „Am Valentinstag keine Zeit? Das ist für uns kein Problem, denn unsere Romantik-Päckle sind auch als Gutschein auf ein späteres Datum ausstellbar oder aber auch gerne ohne Datum buchbar“, empfiehlt **AKZENT**-Gastgeberin Birgit Wegener, „auf jeden Fall kommt diese Liebes-Überraschung zu 150 Prozent an!“

GHOST – Das Musical entführt das Publikum im Palladium Theater Stuttgart in einer magischen Story in eine Welt zwischen Illusion und Wirklichkeit, mit bewegenden Popsongs und Balladen, die viele von Ihnen aus dem weltbekannten Kinofilm “Ghost-Nachricht von Sam” bestimmt kennen. Wie es damals das Traumpaar Demi Moore und Patrick Swayze mit „Unchained Melody“ in all unsere Herzen geschafft haben, verzaubern Sie Roberta Valentini alias Molly und Riccardo Grecco alias Sam allabendlich mit einer wunderbar motivierten Cast und zeigen uns, was Liebe für uns alle heißt und was Sie mit uns macht!

Bei **Disneys ALADDIN**, genau gegenüber im Apollo Theater, werden Wünsche wahr: Diese traumhafte Liebesgeschichte aus 1001 Nacht um den Straßenjungen und der Prinzessin Jasmin spielt im orientalischen Agrabah. Freuen Sie sich auf eine absolut unterhaltsame, witzige, lustige Story mit einzigartigen Bühnenbildern umgesetzt! Dschinni, der Flaschengeist, toppt die ganze Show mit tiefsinnigen, aber auch lustigen Sprüchen, die Sie glücklich und unbeschwert nach Hause zu uns ins **AKZENT** Hotel Möhringer Hof gehen lassen.

Inspiriert? Falls Fragen sind, das Team vom **AKZENT** Hotel Möhringer Hof hilft Ihnen auch gerne persönlich am Telefon weiter. Ansonsten – bis bald in Stuttgart – Familie Wegener freut sich auf Ihre Buchung!



ALADDIN
Romantik-Päckle



GHOST
Romantik-Päckle



AKZENT Hotel ★★★★★
Möhringer Hof

Hechinger Straße 64-68
70567 Stuttgart
Telefon: 0711 71 97 00
Email: info@hotel-moehringerhof.de
www.hotel-moehringerhof.de



- MUSICAL-ROMANTIK-PÄCKLE -

(Anreise Do.-Sa. täglich möglich)

GHOST – DAS MUSICAL oder **Disneys ALADDIN**

- 1 od. 2 x **Übernachtung** im komfortablen Doppelzimmer
- 1 od. 2 x reichhaltiges **Frühstücksbuffet** mit Bioecke am 1. Frühstückstag speziell **romantisch dekoriertes Tisch** passend zum Musical - nur für Sie beide!
- 1 x Strauß mit **langstieligen roten Rosen** zur Begrüßung auf Ihrem Zimmer
- Ihr Bett und Bad mit frischen Rosenblättern traumhaft geschmückt
- 1 x köstliches Pralinenherz zum „Vernaschen“
- 1 x Begrüßungsgetränk im Hotel
- 1 x **Musicalticket** in gewünschter Preiskategorie
- 1 x Stadtplan zur besseren Erkundung Stuttgarts
- 1 x Spielbank-Gutschein für das Große Spiel (z.B. nach dem Musical)

ab **143,90 € pro Person**



WO TRIFFT MAN DIE GROSSE LIEBE?

25%

lernen sich über gemeinsame Freunde oder Bekannte kennen

14%

beim Ausgehen in einer Bar oder im Club

12%

am Arbeitsplatz

6%

über gemeinsame Interessen bzw. Hobbys

21%

über Online-Dating wie Apps, Dating-Seiten oder sozialen Netzwerken



DEUTSCH - Ich liebe dich

FRANZÖSISCH - Je t'aime

ITALIENISCH - Ti amo

SPANISCH - Te quiero/Te amo

ISLÄNDISCH - Eg elska tig

MANDARIN - Wo ai ni

RUSSISCH - Ya tebya liubliu

TÜRKISCH - Seni seviyorum

WISSENSWERTE FAKTEN!

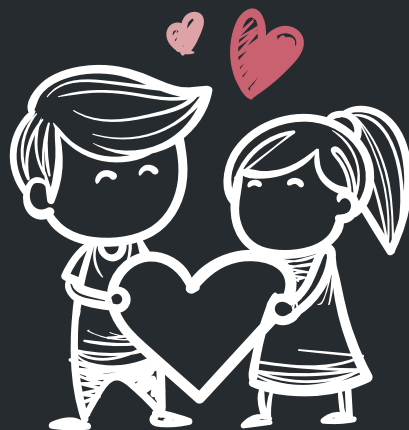
Love is all you need - Nichts beschäftigt die Menschheit mehr als die Liebe: Filme, Bücher, Musik und auch Theaterstücke drehen sich gern um das berühmte Kribbeln im Bauch. Hier kommen ein paar wissenswerte Fakten mit denen Sie nicht nur am Valentinstag punkten können!

LIEBESPAARE MIT



» **DAS BERÜHMTESTE LIEBESPAAR:** Nicht das Erste dafür mit Abstand das berühmteste Liebespaar der Geschichte sind Romeo & Julia von William Shakespeare. Wie wir alle wissen endet auch diese Geschichte eher tragisch und rührt damit schon seit 450 Jahren die Menschen als Theaterstück, Buch oder in Filmform. «

» **DAS ERSTE LIEBESPAAR:** Oft vergessen aber tatsächlich das erste Liebespaar der Geschichte sind Adam und Eva. Laut des christlichen Glaubens sind die Beiden dank ihrer sündhaften Handlungen auch gleichzeitig die Ursache für alles Unglück auf der Welt. Ziemlich tragisch - das ist aber ja bei vielen Liebesgeschichten so. Klar die Geschichte vom Apfel und der Schlange kennt jeder, aber wussten Sie auch, dass Eva für Adam eigentlich nur die zweite Wahl war? Denn die erste Frau von Adam hieß Lilith und war nicht wie Eva aus einer Rippe Adams geschaffen, sondern wie er aus der Erde. Doch Lilith wollte Adam nicht gefügig sein und wurde deshalb von Gott in eine Dämonin verwandelt und verbannt. «





AKZENT Aktiv & Vital Hotel Thüringen

Erholung im Naturpark Thüringer Wald

Im 4 Sterne Wellnesshotel von Familie Gerber stehen alle Zeichen auf Erholung. Gesund schlafen, relaxen im großen Spabereich und schlemmen im hoteleigenen Restaurant - und das alles inmitten der schönen Naturlandschaft des Thüringer Wald!

Willkommen in der Natur!

Begibt man sich auf die Reise zum **AKZENT** Aktiv & Vital Hotel geht es nicht nur sprichwörtlich hoch hinaus, denn das Hotel liegt in exponierter Lage über den Dächern von Schmalkaden. Ringsherum Wald soweit das Auge reicht und ein Ausblick auf die Rhön und den bekannten Wanderweg Rennsteig. Genau das richtige Ambiente für einen entspannten Urlaub im Grünen, weit weg von der Hektik des Alltags. Aus einer Ski- & Wanderhütte entstand Anfang des 20. Jh. der Vorläufer des heutigen **AKZENT** Hotels: eine kleine Pension mit der Gaststube. Nach verschiedenen Besitzerwechseln und Umbauten stand das Gebäude fast sechs Jahre leer. Familie Gerber erkannte allerdings schnell das Potential des alten Hauses und dank einer aufwendigen Sanierung & Modernisierung konnte das **AKZENT** Aktiv & Vital Hotel Thüringen eröffnet werden.

Stilvoll schlafen und entspannen

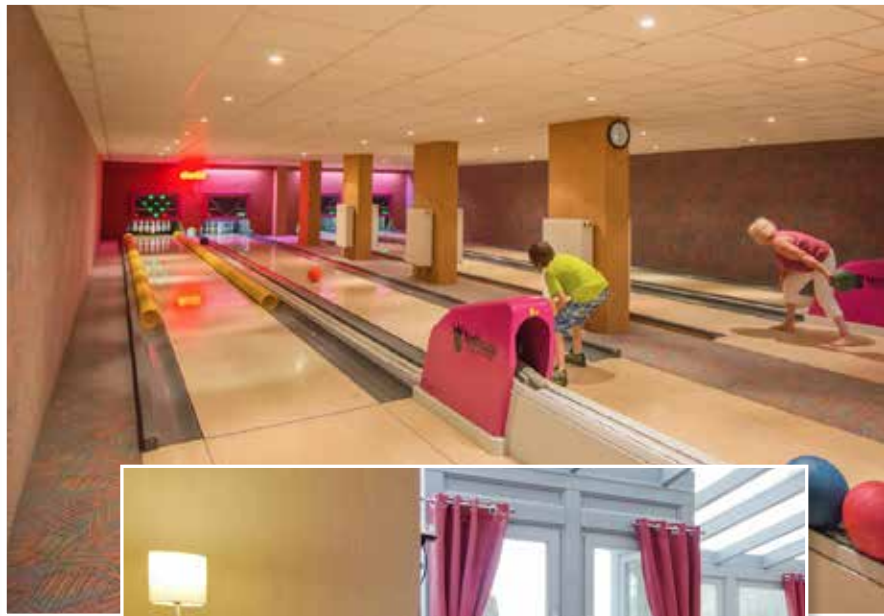
Insgesamt erwarten die Besucher 48 helle und stilvolle eingerichtete Zimmer jedes mit Blick auf den Thüringer Wald. Die verschiedenen Einzel- und Doppelzimmer sind im gemütlichen Landhaus- oder modernen, englischen Stil eingerichtet und bieten ihren Bewohnern vollen Komfort. Die Vital- und Deluxezimmer des **AKZENT** Hotels sind sogar über einen Lift zu erreichen und an der

„Kissenbar“ kann sich jeder Urlauber sein persönliches Kissen wie spezielle Ergo- oder Nackenkissen oder Kissen aus Roßhaar bestellen. So gut gebettet steht einem erholsamen Schlaf garantiert nichts mehr im Wege!

AroniaVital SPA ist Balsam für die Seele!

Einfach mal abschalten und den Alltag hinter sich lassen? Im **AKZENT** Aktiv & Vital Hotel lädt der umfangreiche Wellnessbereich genau dazu ein! Das AroniaVital SPA überzeugt durch einen beheizten Indoor-Pool mit Gegenstromanlage, in dem Urlauber bei





jedem Wetter ihre Bahnen ziehen können. Wer lieber schwitzt als schwimmt, für den stehen gleich vier verschiedene Saunen zur Verfügung in denen man bei ca. 90 °C, 65 °C oder 45 °C entspannen kann. Lust sich mal so richtig verwöhnen zu lassen? Das Wellnesshotel bietet seinen Gästen verschiedene Anwendungen: von der erfrischenden Minzöl- über duftende Aromaölmassagen bis hin zu besonderen Beautyanwendungen. Oder wie wäre es mit einer Kräuterstempelbehandlung mit Wildkräutern aus dem hotel-eigenen Garten?

Für alle, die nicht nur entspannen, sondern ihren Urlaub auch aktiv verbringen möchten, hat sich das Team des **AKZENT** Hotels ein tolles Programm überlegt. Von Montag bis Samstag bietet es seinen Gästen ein täglich wechselndes Aktivprogramm an. Ob Aquafitness im Hotelpool, geführte Wanderungen, Power-Walking mit Brasils, Fackelwanderungen oder Nordic-Walking Touren- hier ist für jeden Geschmack etwas dabei!

Schmalkalden - Heimat der Tradition & Moderne

Auch ein Ausflug in die nähere Umgebung des **AKZENT** Hotel lohnt sich: Auf der Sonnenseite des Thüringer Waldes gelegen, befindet sich das liebevoll restaurierte Fachwerkstädtchen Schmalkalden. Ein schönes Reiseziel für Geschichtsinteressierte, Kunstliebhaber und Naturfreunde. Zu den Besucher-Highlights zählen das Schloss Wilhelmsburg mit einer der ältesten, beispielbaren Holzorgeln Europas, sowie die schöne Altstadt von



Schmalkalden. Im Zentrum der Stadt befindet sich unter anderem das HISTORICUM Zinnfigurenmuseum – für Liebhaber ein absolutes Muss! Weitere überregional bekannte Ausflugsziele sind das Hochofenmuseum „Neue Hütte“, sowie das Besucherbergwerk Finstertal. Hier erfahren Besucher alles über die Gewinnung und Verhüttung einheimischer Eisenerze.

Tagen & Feiern im Aktiv & Vital Hotel Thüringen

Unter dem Motto „Ihre Ideenschmiede im Grünen“ bietet das **AKZENT** Hotel drei Veranstaltungsräume für Tagungen, Seminare oder Workshops an. Alle Räume sind hell und freundlich mit individuellem Lichtkonzept und Verdunklungsmöglichkeiten ausgestattet. Der Salon Rennsteig verfügt – neben einem direkten Zugang über eine eigene Tagungslobby – zudem über Klimatisierung und ist mit einem PKW befahrbar. Perfekt geeignet für eine Präsentation von Fahrzeugen oder größeren Maschinen. Als besonderes Highlight, zum Beispiel für ein exklusives Event, steht Kunden auch die hauseigene Kochschule des **AKZENT** Hotels zur Verfügung.



AKZENT ★★★★★
Aktiv & Vital Hotel Thüringen
 Notstraße 33
 98574 Schmalkalden
Telefon: 036 83 466570
Email: info@aktivhotel-thueringen.de
www.aktivhotel-thueringen.de



SNACKIFICATION

Der kleine Happen für Zwischendurch: der neuste Food-Trend



Drei Mahlzeiten zu festgelegten Zeiten? Was bei Oma und Opa noch in Stein gemeißelt war, sieht heutzutage ganz anders aus. Es wird dann gegessen wenn der Hunger ruft oder man eben gerade Zeit hat- vor der Uni, in der Mittagspause oder eben zwischendurch. Dieser Trend weg von drei festen Mahlzeiten hin zu verschiedenen Snacks, die man über den Tag verteilt zu sich nimmt, hat übrigens auch einen Namen: Snackification!

Moderne Esskultur für den Alltag

Das Kind beim Namen genannt hat die Ernährungswissenschaftlerin Hanni Rützler, die zusammen mit dem Zukunftsinstitut und der Lebensmittel Zeitung Essenstrends unter die Lupe nimmt. In ihrem Food-Report für 2020 erklärt sie, dass der strikte Glaube an die Dreieinigkeit von Vorspeise, Hauptgang und Dessert ersetzt werde von kreativeren Essmöglichkeiten. Unsere Esskultur ändert sich je nach Bedürfnissen und Trends stetig. So hat sich diese mit der sogenannten „Snackification“ unserem oft schnelllebigen Alltag angepasst. Damit geht auch einher, dass wir mittlerweile viel mehr auswärts essen. Vor allem das Frühstück und das Mittagessen haben sich verlagert von den heimischen Esstischen hin zu Mahlzeiten in Restaurants, Bistros und Cafés.

Es zählt nicht wann, sondern was!

Zusammen mit einer Esskultur, die sich auf kleine Mahlzeiten „to-go“ verlagert hat, steigert sich momentan auch das Bewusstsein für gesunde und oft auch ressourcenschonende Ernährung. Weg vom Schokoriegel & Co, dafür hin zu kleinen, nährstoffreichen Snacks. Das Beste Beispiel und der heimliche Star der „Snackification“ sind

die gesunden Bowls, die man mittlerweile in vielen Restaurants auf der Mittagskarte findet. Das Trend-Gericht besticht durch Vielseitigkeit, besteht aus gesunden Zutaten und setzt auch auf ein gutes Aussehen.

In den Schüsseln werden meist besonders farbenfrohe Zutaten kombiniert, sodass die Bowls besonders appetitlich aussehens ganz nach dem Motto „das Auge isst mit!“. Auch andere kleine Snacks wie Suppen in knalligen Farben, gesunde Wraps und Salate mit CousCous, Linsen, Broccoli oder anderen gesunden Gemüsesorten werden in Zukunft immer mehr in den Fokus der täglichen Ernährung rücken. Das klassische Drei-Gang-Menü wird laut den Trendprognosen dann nur noch am Wochenende oder zu besonderen Anlässen aufgetischt werden.



TIPPS

Kündigt sich wirklich schon der Hunger an oder greift man nur aus Langeweile zum nächsten Snack? Oft glaubt man, dass man durch viele kleine Snacks weniger isst- das ist allerdings meistens genau das Gegenteil. Daher kommen hier ein paar Tipps zum gesunden snacken:

Ein Glas Wasser hilft

Oft verwechseln wir Hunger mit Durst! Bevor man das also das nächste Mal überlegt zum Essen greift, lieber erstmal ein Glas Wasser trinken und danach schauen, ob der Magen wirklich noch knurrt. Vor dem Essen etwas zu trinken bremst übrigens auch das Hungergefühl und man wird schneller satt.

Gesunde Fette sind das A und O

Schokolade, Chips oder Kekse unsere Lieblingsnack für zwischendurch und beim gemütlichen Fernsehschauen haben meistens eines gemeinsam: sie enthalten überwiegend Zucker, Salz und Fett. Leider gar nicht gesund! Wer auch beim Snacken etwas für seine Gesundheit tun möchte, der sollte lieber gesunde Fette zu sich nehmen. Die findet man zum Beispiel in Nüssen, Avocados, Oliven oder Sonnenblumenkernen.

Finger weg vom Zucker

Zucker ist nicht nur ungesund, sondern sorgt auch noch dafür, dass man viel schneller wieder Hunger bekommt. Beim Griff zum Schokoriegel steigt der Blutzuckerspiegel an- um gleich danach wieder abzufallen und die nächste Hungerattacke auszulösen.

Die Menge macht's

Besonders beim Snacken kommt es auf die Größe der Portion an! Ein schneller Snack für Zwischendurch sollte nicht mehr als 300 Kalorien haben. Daher sollte man nicht wahllos in die Verpackung greifen, sondern sich seine Hände als Maßeinheit zur Hilfe nehmen. Bei Früchten zum Beispiel kann die Portion so groß sein wie eine Faust, bei Lebensmitteln mit viel Kalorien sollte es nur eine kleine Handvoll sein.

Nachmittagstief

Gerade nachmittags greifen wir gerne mal zu ungesunden Süßigkeiten. Ein gesunder Müsliriegel oder Obst kann dabei helfen, das Nachmittagstief zu bekämpfen.



Neben der Snackification ist das sogenannte Meal-Prep ein echter Trend für das neue Jahr. Hinter dem Wort steckt allerdings kein Weltuntergangsszenario, sondern der Ausdruck ist eigentlich nur eine Abkürzung und beschreibt die Vorbereitung von Essen- im englischen „Preperation“. Beide Trends kann man super kombinieren und sich einfach zu Hause gesunde Mini-Mahlzeiten für unterwegs vorkochen. Wir haben einige tolle Rezepte für Sie zusammengestellt- einfach zubereitet, lecker und besonders farbenfroh!

Süß und deftig: Salat mit Quinoa und Beeren!

Zutaten:

130g Quinoa

150g Beeren nach Geschmack

1 Bund Basilikum

100g Ziegenkäse

1 Zitrone

1 Knoblauchzehe

etwas Olivenöl, Honig, Salz und Pfeffer

Ca. 200 ml Wasser zum Kochen bringen. Den Quinoa mithilfe eines Siebes mit kaltem Wasser abspülen. Danach in das kochende Wasser geben und kurz aufkochen lassen. Von der Hitze nehmen und ca. 15 Minuten quellen lassen. In der Zwischenzeit für das Dressing die Zitrone auspressen. Die Knoblauchzehe und ein Blatt des Basilikum fein hacken. Den Zitronensaft, Knoblauch und Basilikum mit etwas Olivenöl und Honig vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und über den Quinoa geben. Himbeeren halbieren und unterheben. Zum Schluss den restlichen Basilikum und den Ziegenkäse grob zerkleinern und dazu geben.



Gesund und lecker: Müsliriegel selber machen!

Zutaten für ca. 20 Riegel:

200g Haselnüsse

130g Butter

200g Haferflocken

120g Honig

200g Datteln

1 Ei

Die Haselnüsse grob hacken oder mit einem Mixer zerkleinern. Danach in einer Pfanne ohne Öl oder Fett rösten. Die Haferflocken ebenfalls rösten. Die Datteln in grobe Stücke schneiden. Die Butter schmelzen und mit dem Honig vermengen. Die Datteln, Nüsse und Haferflocken hinzugeben. Das Ei trennen und das Eiweiß steif schlagen. Anschließend unter die restliche Masse heben. Ein Blech mit Backpapier auslegen und die Masse gleichmäßig darauf verteilen. Bei Umluft 150 Grad ca. 25 bis 30 Minuten backen, bis die Masse goldbraun wird. Danach aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen und in die gewünschte Form schneiden.



Snack mit WoW-Effekt: pinke Smoothie-Bowl

Zutaten:

100g gefrorene Himbeeren

½ gefrorene Banane

100ml Kokosmilch

1 Teelöffel Honig

Die gefrorenen Himbeeren, Banane zusammen mit der Kokosmilch und dem Honig in den Mixer geben. Ca. 30 Sekunden zu einer glatten und cremigen Masse pürieren. In eine Schüssel füllen und nach Belieben mit Bananenscheiben, frischen Beeren und Kokosraspeln dekorieren.

DIE WELTBEKANNTEN PASSIONSSPIELE

Im nächsten Jahr findet in Oberammergau wieder ein ganz besonderes Spektakel statt: die Passionsspiele. Zugegeben, man muss für dieses Event ein wenig Sitzfleisch mitbringen, denn die Aufführung dauert über fünf Stunden. Aber es lohnt sich, denn die Hälfte aller Bewohner von Oberammergau und insgesamt 2.000 Mitwirkende bringen hier den Leidensweg Christi mit großer Hingabe auf die Bühne. Und auch das Ambiente stimmt hier, denn die Passionsspiele werden nicht in irgendeinem Theater aufgeführt, sondern unter freiem Himmel mit dem Panorama der Alpen allgegenwärtig.

Die Geschichte der Passionsspiele begann vor fast 400 Jahren. Denn wie in fast allen Teilen Europas versetzte die Pest die Menschen in Angst und Schrecken - so auch in Oberammergau. Nach vielen Toten beschloßen die Bewohner im Jahre 1633 ein Gelübde abzulegen. Sie schworen alle zehn Jahre das Leiden und Sterben Christus aufzuführen, wenn Gott sie von der Pest verschonen würde. Die Gebete wurden erhört und ein Jahr später wurden das erste Mal die Passionsspiele aufgeführt. Und so finden vom 16. Mai bis 4. Oktober 2020 bereits die 42. Oberammergauer Passionsspiele statt.



AKZENT Hotel ★★★★★

Turmwirt

Ettalerstrasse 2
82487 Oberammergau
Telefon: 08822 9 26 00
Email: info@turmwirt.de
www.turmwirt.de

Ihre Gastgeber
Familie Glas



Passionsspielbesuch

Erleben Sie die emotionalste Aufführung (da die letzte)
Paket inklusive einer Eintrittskarte der Kategorie 2

- 2 Übernachtungen im Doppelzimmer
- 2x Frühstücksbuffet
- Kurtaxe
- Eintrittskarten zu den Passionsspielen

Doppelzimmer ab p.P. 384,00 € Gültig vom 03.10.20 – 05.10.20

Nicht nur die Geschichte der Passionsspiele geht schon einige Jahrhunderte zurück sondern auch die des **AKZENT** Hotels Turmwirt in Oberammergau. Von 1736 - 1742 wurde die heutige Dorfkirche erbaut. Aus einer Bauhütte für die Erbauer des Kirchturms entstand in dieser Zeit die spätere Turmwirtschaft. Im Laufe der Jahrhunderte wurde mit dem wachsenden Fremdenverkehr auch das heutige **AKZENT** Hotel Turmwirt durch Um- und Neubauten zum heutigen Hotelbetrieb vergrößert, ohne die Gemütlichkeit des alten Dorfwirtschaftshauses verloren zu haben.

Seit einigen Generationen befindet sich der "Turmwirt" im Besitz der Familie Glas, die ihre Gäste in echt altbayerischer Atmosphäre begrüßt.

Karneval

Die fünfte Jahreszeit im Februar!

Karneval, Fastnacht oder Fasching

Bunt und laut geht es zu in der sogenannten fünften Jahreszeit. Der Februar ist für viele Menschen im Rheinland und im Süden Deutschland der schönste Monat, die Norddeutschen lässt das ganze hingegen eher kalt. Klar, die Rede ist vom Karneval, Fastnacht oder auch Fasching! Die Zeit in der die Funkenmariechen das Tanzbein schwingen, Kamelle vom Himmel fällt und sich alle in die verrücktesten Kostüme werfen. Für viele ist die Karnevalszeit auch ein Grund um Urlaub zu nehmen: um bei den Feiern und Sitzungen ganz vorne mit dabei zu sein, die Karnevalsbräuche in anderen Städten zu erleben oder um dem ganzen Rummel zu entfliehen. Die Hotels der **AKZENTe** Kooperation bieten für jeden Geschmack das Passende- außergewöhnliche Gastfreundschaft und regionales Ambiente inklusive!

Zum Fasching in die Berge

Klar die Hochburgen des Karnevals sind natürlich Köln, Düsseldorf und Mainz. Aber auch südlich dieser Städte wird gerne Fasching gefeiert. Das Wort Fasching stammt übrigens aus dem 13. Jahrhundert und wird vor allem im südlichen Teilen Deutschlands verwendet. Fasching leitet sich aus dem Wort als "vaschanc" für "Fastenschank" ab und bezeichnet somit die "Nacht vor dem Fasten". Denn im Februar beginnt die traditionelle Fastenzeit, welche bis Ostern andauert. Ein guter Grund um vorher nochmal so richtig zu feiern- und das geht besonders gut in Ottobeuren. Im **AKZENT** Hotel Hirsch stehen ab Anfang Februar alle Zeichen auf Karneval und hier gibt es sogar die einzige männliche Tanzgarde im Allgäu. Die Jungs bringen, als Frauen verkleidet und geschminkt, jede Karnevalsfeier zum tanzen! Neben ausgelassenen Kostümpartys hat die Region rund um das **AKZENT** Hotel Hirsch natürlich noch einiges mehr zu bieten: Wandern, Radfahren oder ein Besuch im Kneipp-Aktiv-Park runden einen Besuch in Ottobeuren ab!

Mittendrin oder lieber ganz weit weg

Entweder man liebt es oder man hasst es: bei Karneval gibt es kein Mittelding! Manche sind am liebsten mittendrin- die anderen fliehen vor dem ganzen Rummel. Wer mittendrin dabei sein möchte sollte sich am Besten in die Nähe der Hochburgen des Karnevals begeben. Besonders in Köln sind der Rosenmontagszug und die darauffolgenden Feiern legendär. Unter dem Motto „Jeder Jeck is anders“ sind hier auch Besucher herzlich willkommen mitzufeiern. In Düsseldorf heißt es zu Karneval „Helau“ und auch hier ziehen am Rosenmontag ca. 70 bunt geschmückte Wagen durch die Altstadt. Wer dem ganzen entfliehen will, sollte sich in den hohen Norden begeben. Bei einigen entspannten Tagen an der Nord- oder Ostsee kann man den Karnevalswahn vergessen. Hier stehen eher lange Spaziergänge am Strand, belebende Saunagänge und im neuen Lieblingsbuch schmökern auf dem Plan!



AKZENT ★★★ 
Brauerei Hotel Hirsch
Marktplatz 12
87724 Ottobeuren
Telefon: 08332 79 67 70
Email: hotel@hirsch-ottobeuren.de
www.hirsch-ottobeuren.de



Qubiläumsauszeit

Lassen Sie die Seele baumeln und nehmen Sie sich eine Auszeit vom Alltagsstress. Von Wandern über radeln über Museumstour ist einiges geboten in Ottobeuren und Umgebung.

- 2x Übernachtung
 - 2x reichhaltiges Frühstücksbuffet inkl. regionaler & saisonaler Produkte
 - 1x Begrüßungsdrink an der Hotelbar
 - 1x 3 Gang Genießer Menü
 - 1x 4 Gang Genießer Menü
 - 1x Souvenir Gutschein im Wert von €uro 30,- pro Zimmer mit 2 Personen
 - 1x Flasche Mineralwasser bei Anreise im Zimmer
 - Benutzung der hauseigenen Sauna inkl. Indoor-Kneipp-Becken / Bademantel leihweise an der Rezeption erhältlich
- Buchbar bis 31.05.2020
Doppelzimmer p.P. ab 205 Euro



AKZENT Hotel ★★★ 
Am Hohenzollernplatz
Pflittersdorfer Straße 54-56
53173 Bonn Bad Godesberg
Telefon: 0228 95 75 90
Email: info@hohenzollernplatz.de
www.hotel-am-hohenzollernplatz.de



AKZENT Hotel ★★★
Dorn
Deichstraße 15
25761 Büsum
Telefon: 04834 60 30
Email: info@hoteldorn.de
www.hoteldorn.de





Auf ins Winter- WUNDERLAND

DIE SCHÖNSTEN WANDERUNGEN IM WINTER

Draußen ist es klirrend kalt und die Sonne wärmt nur zaghaft: jetzt gilt es den inneren Schweinehund zu überwinden und sich zu einer Wanderung aufzuraffen. Besonders im Winter tut Bewegung an der frischen Luft gut und auch in der kalten Jahreszeit gibt es auf schönen Winterwanderungen einiges zu entdecken. Warum also nicht mal den Winterurlaub abseits dem Rummel in den Skigebieten genießen und echte Entschleunigung zu Fuß erleben? Unsere Gastgeber der **AKZENT** Kooperation stellen die schönsten Winterwanderungen vor!

AUF DEN SPUREN DER SIEBEN ZWERGE!

Wer kennt sie nicht aus den Märchen der Gebrüder Grimm: Die sieben Zwerge hinter den sieben Bergen! Angeblich sollen die kleinen Männer im Siebengebirge auf dem Breiberg in der Nähe von Bonn ihre Heimat gehabt haben. Der Legende nach sollen sie nachts bei einem Bäcker in Honnef regelmäßig gebacken haben, bis seine Frau ihnen Kleider nähte und bereit legte. Danach wurden die Zwerge angeblich nie mehr gesehen. Ob mit oder ohne Zwerge: ein Besuch im Siebengebirge lohnt sich auch im Winter. Verschiedene Wanderwege zum Beispiel zur auf 455 Metern gelegenen Löwenburg oder dem Breiberg laden zum Entde-



Ihre Gastgeber
Kai & Björn Grube

AKZENT Hotel ★★★ Am Hohenzollernplatz

Plittersdorfer Straße 54-56
53173 Bonn Bad Godesberg
Telefon: 0228 95 75 90
Email: info@hohenzollernplatz.de
www.hotel-am-hohenzollernplatz.de



DIE ZWERGE VOM SIEBENGBIRGE

Verbinden Sie den Besuch des Breibergs, gleich bei uns auf der anderen Rheinseite mit einer Schifffahrt auf dem Rhein nach Königswinter, einer Wanderung auch zum sagenumwobenen Drachenfels, vorbei an der Drachenhöhle mit einem Besuch von Schloß Drachenburg sowie vielleicht einer Fahrt mit der ältesten noch in Betrieb befindlichen Zahnradbahn in unserem Land (Öffnungszeiten bitte beachten).

- 2x Übernachtung
- 2 x ausgiebiges und abwechslungsreiches Frühstück vom Buffet mit regionalem, frischem Honig
- eine Flasche Mineralwasser auf Ihrem Zimmer bei Anreise
- WLAN im Zimmer und in den allgemeinen Hotelbereichen
- einen Stadtplan von Bonn
- unsere Gästekarte mit Preisvorteilen und Gratisgetränken bei unseren Partnern

Buchbar: 1.1. - 31.12.2020

Doppelzimmer p.P. ab 109 Euro



© Andrii IURLOV - stock-adobe.com

SCHNEEGENUSS IN DER SCHWÄBISCHEN ALB

Ob mit Schneeschuhen durch den Tiefschnee stapfen oder auf gut begehbaren Wanderwegen die vereiste Landschaft bewundern: die schwäbische Alb ist für Schneeliebhaber und Winterfans ein echtes Paradies. Inmitten der Region finden Wanderer und Erholungssuchende das **AKZENT Hotel Höhenblick** in Mühlhausen im Täle. Zwischen Stuttgart und Ulm und im oberen Filstal gelegen bietet das gemütliche Hotel den perfekten Ausgangspunkt um die Naturlandschaft der schwäbischen Alb zu erkunden. Besonders reizvoll ist der Löwenpfad, eine Strecke die 2018 sogar als zweitschönster Wanderweg Deutschlands prämiert wurde. Die Wanderung startet nur einen Katzensprung vom **AKZENT Hotel Höhenblick** entfernt in Bad Überkingen. Nach einem steilen Aufstieg werden Wanderer mit einem schönen Ausblick über das Panorama des Filstals belohnt.



Ihre Gastgeberin
Doris Junginger

AKZENT Hotel **★★★★**

Höhenblick

Obere Sommerbergstraße 10
73347 Mühlhausen im Täle
Telefon: 07335 969900
Email: info@hotel-hoehenblick.de
www.hotel-hoehenblick.de



WANDERN AM ALBTRAU

Entdecken Sie den besonderen Reiz der Winterlandschaft auf der Schwäbischen Alb. Atmen Sie klare kalte Luft, hören Sie das Knirschen des frostigen Bodens unter Ihren Füßen, genießen Sie den Anblick der von Raureif bedeckten Bäume und Büsche, den Ausblick in die Weiten des Filstals...

- 3x Übernachtung
 - 3x Frühstück vom reichhaltigen Büffet
 - 3x ein zünftiges Abendessen
 - 2x ein Lunchpaket für Ihre Wanderungen
 - 1x eine Wanderkarte der Region (pro Zimmer)
 - 1x eine Eintrittskarte für das
- Thermalbad in Bad Ditzgenbach oder Bad Überkingen
 - ein kleines Wohlfühl-Präsent
- Buchbar: Ganzjährig auf Anfrage
- | | |
|-----------------------|----------|
| Doppelzimmer p.P. | 201 Euro |
| Zwei-Bett-Zimmer p.P. | 171 Euro |
| Einzelzimmer | 201 Euro |

cken der winterlichen Landschaften und Wälder ein. Wer nicht genug von Märchen bekommen kann, der sollte sich mit dem Schiff auf die andere Rheinseite begeben, denn dort wartet eine Wanderung zum sagenumwobenen Drachenfels. Gerne behilflich bei der Planung eines aktiven Wanderurlaubs ist das **AKZENT Hotel** am Hohenzollernplatz. Das **AKZENT Hotel** mitten im Villenviertel von Bonn ist der perfekte Anlaufpunkt um nach einer erlebnisreichen Wanderung die Füße hochzulegen und in der hauseigenen Sauna die Seele baumeln zu lassen.



Tipps zum Winterwandern

1. VORHER TRAINIEREN - Einfach so los marschieren funktioniert beim Winterwandern leider nicht, denn hier ist eine gute Kondition und Ausdauer gefragt. Wer gerade erst das Wandern für sich entdeckt sollte vorher auf jeden Fall entsprechend trainieren. Wandern im Schnee fordert besonders viel Muskelkraft und Trittsicherheit.

2. DIE RICHTIGE AUSTRÜSTUNG - Bevor man eine mehrstündige Wanderung im Schnee antritt sollte man dementsprechend ausgerüstet sein. Besonders wichtig sind warme und schwerere Wanderschuhe mit einem guten Profil, dass für ausreichend Halt sorgt. Weiterhin gehören Teleskopstöcke ins Gepäck. Bei vereisten Abschnitten sind die Wanderstöcke unverzichtbar.

3. KLEINERE ETAPPEN WÄHLEN - Besonders beim Winterwandern ist die sorgfältige Auswahl der Route wichtig. Vor allem sollte man sich nicht zu viel vornehmen und liebe kleinere Etappen wählen, da das Wandern im Winter viel anstrengender als im Sommer ist. Auch kleine Hütten entlang der Route sind wichtig, denn hier kann man gegebenenfalls einkehren, sich aufwärmen und wieder zu Kräften kommen.

IM URLAUB DIE WELT RETTEN!

AKZENT Hotels werden klimaneutral



Der Klimawandel ist mittlerweile in aller Munde - und das ist auch gut so! Viel zu lange schon lassen wir Menschen uns es auf den Kosten unseres Lebensraum viel zu gut gehen. Der Erderwärmung, den Mengen von Plastikmüll und der Wegwerfmentalität gilt es den Kampf anzusagen. Aber besonders im Urlaub fällt einem ein nachhaltiger Lebensstil und Verzicht oft schwer. Die gute Nachricht: Verzichten muss man auch nicht, denn viele der **AKZENT** Hotels in der Kooperation sind bereits seit 2016 als umwelt- und klimafreundlich zertifiziert.

KLIMANEUTRALER AUFENTHALT IN VIELEN AKZENT HOTELS

Umweltschutz und Nachhaltigkeit sind modern und haben in unsere Gesellschaft einen immer höheren Stellenwert. Das zeigt sich auch in den Zahlen zu Zertifizierungen der Hotels innerhalb der **AKZENTe** Kooperation: Mittlerweile sind bereits über die Hälfte der **AKZENT** Hotels zertifiziert mit steigender Tendenz. Dies zeigt alleine das Jahr 2019 mit über 22 Re-Zertifizierungen, 6 Neu-Zertifizierungen und weiteren in den Startlöchern. Doch die Zertifizierung ist natürlich noch nicht alles, denn darüber hinaus soll jedes Hotel auch seinen Gästen die Möglichkeit geben etwas für die Umwelt zu tun. Für nur je einen Euro pro Person und Nacht können Urlauber ihren Aufenthalt klimaneutral gestalten. Der CO₂-Ausstoß wird mit einem internationalen Projekt in Panama und einem nationales Projekt im Landkreis Vorpommern ausgeglichen.

ZERTIFIZIERUNG DURCH DEN MARKTFÜHRER VIABONO

Ökologie und Ökonomie lassen sich kombinieren- so lautet das Motto von Viabono, die als unabhängige und führende Fachorganisation für Umwelt- oder Nachhaltigkeitszertifizierungen etabliert ist. Dabei zeichnen sich die Konzepte von Viabono sowohl durch

HIER KÖNNEN SIE SCHON IHREN KLIMANEUTRALEN AUFENTHALT GENIEßEN

- AKZENT Hotel Berlin**
Bad Bevensen
- AKZENT Vitalhotel König**
Bad Mergentheim
- AKZENT Hotel Am Hohenzollernplatz**
Bonn-Bad Godesberg
- AKZENT Hotel Am Bach**
Dettelbach
- AKZENT Hotel Franziskaner**
Dettelbach
- AKZENT Hotel Albert**
Dorsten-Holsterhausen
- AKZENT Hotel Körner Hof**
Dortmund
- AKZENT Waldhotel Rheingau**
Geisenheim
- AKZENT Apartmenthotel Residenz**
Graal-Müritz
- AKZENT Hotel Saltenhof**
Hörstel-Bevergern
- AKZENT Hotel Jonathan**
Lippstadt
- AKZENT Hotel Acamed Resort**
Nienburg
- AKZENT Hotel Turmwirt**
Oberammergau
- AKZENT Hotel Oberhausen**
Oberhausen
- AKZENT Hotel & Restaurant Kaliebe**
Ostseebad Trassenheide
- AKZENT Brauerei Hotel Hirsch**
Ottobeuren
- AKZENT Hotel Roter Ochsen**
Rhens
- AKZENT Hotel Schranne**
Rothenburg ob der Tauber
- AKZENT Hotel Haus Sonnenberg**
Schotten
- AKZENT Hotel Schlüchtern**
Schlüchtern
- AKZENT Aktiv & Vital Hotel Thüringen**
Schmalkalden
- AKZENT Hotel Möhringer Hof**
Stuttgart/Möhringen
- AKZENT Hotel Zur Post**
Tabarz
- AKZENT Hotel Am Burgholz**
Tabarz
- AKZENT Berghotel Rosstrappe**
Thale (Harz)
- AKZENT Hotel Frankenbrunnen**
Walldüren
- AKZENT Hotel Goldner Stern**
Wiesenthal

ein hohes Maß an Fachkompetenz als auch an Praxisorientierung im Tourismusbereich aus. Anders als bei Mitbewerbern zielen die wissenschaftlich fundierten Zertifizierungskonzepte von Viabono nicht auf die Abfrage von Maßnahmen sondern auf die Ermittlung von Klima- und Umweltkennzahlen. So wird für jedes **AKZENT** Hotel ein individueller CO₂-Fußabdruck ermittelt und die Zertifizierung erfolgt nur durch eine entsprechenden Ausgleich und Maßnahmen hin zu einem klimaneutraleren Betrieb. Dabei werden alle Bereiche der teilnehmenden **AKZENT** Hotels genauestens unter die Lupe genommen: Gebäude, Mobilität, Reinigung/Wäsche und natürlich im Bereich der Lebensmittel und Getränke. So erhalten die Hoteliers durch Viabono eine Ist-Analyse ihres momentanen CO₂-Fußabdrucks. Durch diese Kennzahlen kann genau ermittelt werden in welchen Bereichen die einzelnen **AKZENT** Hotel gut aufgestellt sind und in welchen der CO₂-Ausstoß noch verringert werden kann.

KOMPENSATION VON CO₂ ZWEI INTERESSANTE PROJEKTE WERDEN UNTERSTÜTZT

Um die nicht vermeidbaren Emissionen zu kompensieren stehen bei Viabono zwei verschiedene Projekte zur Verfügung die von den **AKZENT** Hotels unterstützt werden. So wird mit der Hilfe von Spenden der Gäste und der Hoteliers ein internationales und ein Projekt in Deutschland realisiert. MoorFutures hat es sich zur Aufgabe gemacht eine 54,6 Hektar große Fläche im Landkreis Mecklenburgische Seenplatte wieder leben einzuhauchen. Durch die Entwässerung und Nutzung als Grünfläche wurden weite Teile des Moores zerstört und eine wichtige Naturlandschaft mit einer großen Artenvielfalt ging fast verloren. Dank des MoorFuture-Projekt werden Teile des Moores wieder verwässert und es entsteht ein neues Moor- und Feuchtbiotop, welches dabei hilft jede Menge Kohlenstoff zu binden. Denn was viele nicht wissen: Moore sind echte Kohlenstofflager und in einem Hektar Moor befindet sich etwa genau so viel Kohlenstoff wie in einem hundertjährigen Wald mit gleicher Fläche. Durch die Entwässerung, Torfabbau und Nutzung als Grün- und Weideflächen gelangt Kohlenstoff, der seit Jahrhunderten im Torf gebunden ist, an die Oberfläche und findet seinen Weg als CO₂ in die Atmosphäre.

AUFFORSTUNG DES REGENWALDS IN PANAMA

Nicht direkt vor unserer Haustür aber enorm wichtig für das Klima sind die Regenwälder der Erde. Besonders in Mittel- und Südamerika werden riesige Flächen gerodet um diese landwirtschaftlich nutzbar zu machen oder um Palmöl zu gewinnen. Berühmtestes Beispiel dafür ist der Amazonas, der auch die grüne Lunge der Erde genannt wird und sich in Südamerika, hauptsächlich in Brasilien, Bolivien, Peru und Ecuador erstreckt. Aber auch in anderen Ländern Mittelamerikas wie Costa Rica und Panama befinden sich uralte Regenwälder, die es zu schützen gilt.

Mit Viabono erhalten die teilnehmenden **AKZENT** Hotels und ihre Gäste die Möglichkeit Aufforstungsprojekte in Panama zu unterstützen. Die Projektfläche erstreckt sich hierbei über verschiedene Provinzen Panamas und ehemalige Brachflächen, die durch Rodung des Waldes und die Nutzung als Rinderweiden entstanden. Diese werden mit einheimische Baumarten zu Mischwäldern umgewandelt. Ein Teil der Fläche wird auch für die Produktion von Kakao in Bioqualität unter fairen Arbeitsbedingungen genutzt. Dieses ist ein wichtiger Bestandteil des CO₂OL Tropical Mix Projektes da so langfristig Arbeitsplätze für die Landbevölkerung geschaffen werden. Auch die regionale Entwicklung von Schulen in den Projektgebieten, sowie Aus- und Weiterbildung von Einheimischen werden durch das Projekt gefördert.





@contrastwerkstatt - stock.adobe.com

TSCHÜSS ERKÄLTUNG

5 TIPPS WIE MAN DAS IMMUNSYSTEM STÄRKEN KANN

Draußen ist es kalt, ungemütlich und besonders jetzt schlägt sie am häufigsten zu: die Erkältung! Sie ist einer der am häufigsten auftretenden Krankheiten und kann bei einer Verschleppung sogar ernsthafte Folgen haben, die zur Lungen- oder Herzmuskelentzündung führen. Wenn es einen erwischt hat hilft nur Bettruhe, viel trinken und ein heißes Bad. Damit es allerdings gar nicht erst dazu kommt stellen wir hier fünf Möglichkeiten vor, mit denen man sein Immunsystem stärken kann.

1 DU BIST WAS DU ISST!

Gesundes Essen hilft einem nicht nur dabei in Form zu bleiben, sondern ist auch für unsere Gesundheit extrem wichtig. Damit das Immunsystem gut funktioniert und möglichst viele Viren abwehren kann braucht es viele verschiedene Vitamine. Besonders Vitamin A, B6, C, B12 und D helfen dem Körper gesund zu bleiben. Daher Finger weg vom Fast-Food: lieber selber kochen mit Bio-Lebensmitteln oder noch besser mit Gemüse aus dem eigenen Garten. Besonders gut für das Immunsystem sind Lebensmittel wie Brokkoli, Kohl, Karotten, Knoblauch, Ingwer, Zitrusfrüchte und Beeren.

2 RAUS IN DIE SONNE!

Besonders im Winter lässt sie sich manchmal lange nicht blicken. Daher ist es besonders in der dunklen Jahreszeit umso wichtiger die Sonnentage zu nutzen und raus zu gehen sobald sie am Himmel erscheint. Denn die Sonnenstrahlen, die unsere Haut aufnimmt

werden im Körper zum wichtigen Vitamin D umgewandelt. Das Vitamin stärkt die Knochen und hat einen positiven Einfluss auf unsere Abwehrkräfte. 80-90 % unseres Vitamin-D Bedarfs produziert unser Körper dank Sonnenlicht selber. Die restlichen Prozente werden über die Nahrung aufgenommen. Am meisten Vitamin D kommt dabei in Fisch vor, besonders Lach und Hering enthalten hohe Konzentrationen.

3 IT'S TEATIME!

Viel trinken hilft: zumindest wenn man bei gesunden Getränken wie Wasser oder Tee bleibt! Denn wer zu wenig trinkt fühlt sich nicht nur schlapp, sondern ist auch anfälliger für Viren. Denn bei zu wenig Flüssigkeitszufuhr trocknen unsere Schleimhäute aus und die Bakterien, die sich zwangsläufig darauf sammeln, können nicht abtransportiert werden. Sie bleiben auf den Schleimhäuten haften und fördern so die Entstehung einer Erkältung oder Grippe. Besonders gesund und lecker sind dabei Heißgetränke aus frischen Zu-

taten wie zum Beispiel eine heiße Zitrone oder aufgebriühter Ingwer. Auch grüner Tee enthält eine Menge Antioxidantien, welche das Immunsystem unterstützen und sogar vorbeugend gegen Krebs wirken können.

4 SCHLAF, KINDLEIN SCHLAF!

Für alle die gerne lange schlafen kommt jetzt eine gute Nachricht: viel schlafen ist gesund und stärkt das Immunsystem. Denn im Schlaf entgiftet unser Körper und schon eine einzige durchgemachte Nacht kann die Abwehrkräfte schwächen.

Für Erwachsene gilt übrigens, dass sie in etwa sieben bis neun Stunden pro Nacht schlafen sollten. Um das zu erreichen und gesund zu bleiben, hilft es einen bestimmten Schlafrythmus einzuhalten. Das heißt man sollte immer zur gleichen Zeit ins Bett gehen und auch wieder aufstehen. So gewöhnt sich der Körper an einen bestimmten Rhythmus und es fällt leichter ein- und auch durchzuschlafen.

5 BEWEGUNG AN DER FRISCHEN LUFT

Den inneren Schweinehund zu besiegen fällt im Winter meist noch schwerer. Aber es lohnt sich, denn besonders Bewegung an der frischen Luft hilft dem Immunsystem auf Trab zu bleiben. Egal ob Rad fahren, joggen oder einfach nur ein Spaziergang im Wald: nach einer körperlichen Belastung steigt die Freisetzung von Abwehrstoffen an und auch Organe, die an der Funktion des Immunsystems beteiligt sind wie Milz und Lymphknoten, werden besser durchblutet und steigern so ihre Leistungsfähigkeit.

DER IMMUNSYSTEM-BOOSTER:

Schon lange in den USA echt angesagt findet man mittlerweile auch hierzulande in bestimmten Supermärkten oder Restaurants die sogenannten Ingwer-Shots- komplett ohne Alkohol dafür ein echter Hit für das Immunsystem. Die Shots lassen sich auch ganz einfach zuhause selber machen und halten sich im Kühlschrank einige Tage.

Ingwer Shot mit dem besonderem Kick

ZUTATEN:

- 2 Äpfel
- 2 Limetten
- 100 g Ingwer
- 400 ml Wasser
- Cayennepfeffer

ZUBEREITUNG:

Die Äpfel waschen, entkernen und würfeln. Die Limetten auspressen, den Saft auffangen. Den Ingwer schälen und ebenfalls grob würfeln. Apfelstücke, Limettensaft, Ingwer und 2 Tassen Wasser im Standmixer oder mit dem Pürierstab fein pürieren.

Die pürierte Flüssigkeit durch ein feines Sieb abseihen und mit einer Messerspitze Cayennepfeffer würzen. In eine Flasche oder ein Schraubglas abfüllen und im Kühlschrank aufbewahren. Vor dem trinken gut schütteln!



DAS PASSIERT IM JANUAR



Die Heiligen drei Könige kommen

Der sechste Januar ist der Tag der Heiligen drei Könige, der das Ende der Weihnachtszeit markiert. Ein Brauchtum in vielen Orten ist, dass Kinder und Jugendliche an diesem Tag verkleidet als die drei heiligen Könige von Haus zu Haus ziehen etwas singen und mit Kreide die Buchstaben C+M+B (sie stehen für »Christus Mansionem Benedicat« – Christus segne dieses Haus – oder für Caspar, Melchior und Balthasar) an die Haustür schreiben. Dadurch hofft man für ein Jahr alles Übel aus dem Haushalt fernhalten zu können.

Oh Tannenbaum - du musst weg

Der Weihnachtsbaum nadelt schon und muss dringend weg? In vielen Kommunen wird ein Abtransport der Bäume angeboten. Wann der Baum dazu an die Straße muss steht normalerweise im Abfallkalender der Stadt. Wird kein Service angeboten muss man den Baum selber zu einer Sammelstelle oder dem Recyclinghof bringen.

Auf keinen Fall sollte man den Baum aber einfach an die Straße stellen oder einfach auf dem nächsten Feld entsorgen!

Wem das ganze mit den Nadeln und der Entsorgung zu viel Stress ist: mittlerweile gibt es sogar Bäume zu mieten. Die werden im Topf angeliefert, abgeholt und nach Gebrauch wieder eingepflanzt! Ressourcen sparend und garantiert nachhaltig!



ARD	ARD	POF	ZDF	RTL	SAT.1	PRO 7	RTL ZWEI
16.10 Den Tagen mehr Leben!, Melodram D '10 17.40 Einsam auf den Färöern 18.10 Tagesschau 18.15 Gefragt 19.05 Gefragt - Gejagt 19.50 Das Wetter 19.57 Lotto am Samstag 20.00 Tagesschau	10.20 Notruf Hafenkante 11.05 ZDF SPORTextra Wintersport 17.10 heute Xpress 17.15 Handball-Länderspiel Deutschland - Island 19.00 heute 19.20 Wetter 19.25 Die Bergretter	14.40 Der Blaulicht Report 15.40 Der Blaulicht Report 16.45 Der Blaulicht Report 17.45 Best of...! 18.45 RTL Aktuell 19.03 Das Wetter 19.05 Life - Menschen, Momente, Geschichten	16.00 Auf Streife - Die Spezialisten 16.59 So gesehen 17.00 Auf Streife - Die Spezialisten 18.00 Auf Streife - Die Spezialisten 19.00 Grenzenlos - Die Welt entdecken 19.55 SAT.1 Nachrichten	16.05 Two and a Half Men, Sitcom 16.35 Two and a Half Men 17.00 Two and a Half Men 17.30 Two and a Half Men 18.00 News-time 18.10 Die Simpsons 18.40 Die Simpsons 19.05 Galileo	13.15 Die Schnäppchenhäuser 14.15 Hartz und herzlich - Tag für Tag Benz-Baracken 16.15 Hartz und herzlich - Tag für Tag Benz-Baracken 18.15 Hartz und herzlich - Tag für Tag Benz-Baracken		
20.15 Klein gegen Groß - Das unglaubliche Duell 23.30 Tagesthemen 23.50 Das Wort zum Sonntag 23.55 Heute bin ich Samba 1.45 Tagesschau	20.15 Ein starkes Team - Abgetaucht 21.45 heute journal 22.00 Das Boot (2) 23.55 heute Xpress 0.00 Battleship	20.15 Deutschland sucht den Superstar 23.00 Take Me Out 0.10 Take Me Out 1.15 Deutschland sucht den Superstar 3.40 Take Me Out 4.35 Take Me Out	20.15 Ice Age - Kollision voraus! 22.00 I, Robot 0.15 Ruinen 1.55 Direct Contact	20.15 Die Promi-Darts-WM 2020 0.15 ran Football: NFL Wild Card Round (Spiel 1) 1.45 ran Football: NFL Wild Card Round (Spiel 2)	20.15 La Boum - Die Fete: Eltern unerwünscht 22.30 La Boum II - Die Fete geht weiter 0.40 The Walking Dead 1.35 The Walking Dead		
16.55 Die Pferdeprofis 19.10 Hundkatzenmaus 19.10 Harte Hunde - Ralf Seeger greift ein 22.35 3 Days To Kill 22.55 96 Hours - Taken 1.10 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin	13.35 Castle 15.25 Navy CIS 16.35 Navy CIS 17.30 Navy CIS 19.15 MacGyver 22.15 Lethal Weapon 23.15 Seal Team 0.10 Hawaii Five-0 1.05 MacGyver 2.45 Lethal Weapon	17.15 Tellertausch 18.00 Nordtour 18.45 DAS! 19.30 Regionales 20.00 Tagesschau 20.15 Die Feuerzangenbowle 21.50 Tatort 23.15 Vertigo 0.10 Der Toten 1.50 Der Tatortreiniger 2.15 Der Tatortreiniger	17.30 Die Schatzinsel 19.00 heute 19.20 Das Geheimnis der Meister 20.00 Tagesschau 20.15 Neujahrskonzert der Wiener Philharmoniker 20.20 Iconic Couples 0.30 Iconic Couples 1.35 Europas Urwälder	17.15 Einfach und köstlich 19.49 Wetter 19.55 Sport Aktuell 20.05 Seitenblicke 20.15 Inga Lindström: Feuer und Glas 20.20 Romanze 21.50 ZIB 22.00 Der Lissabon-Krimi: Dunkle Spuren 23.30 Der Bulle von Tölz 1.05 Columbo 1.55 Columbo - Traumschiff des Todes	19.30 Zeit im Bild 19.49 Wetter 19.55 Sport Aktuell 20.05 Seitenblicke 20.15 Inga Lindström: Feuer und Glas 20.20 Romanze 21.50 ZIB 22.00 Der Lissabon-Krimi: Dunkle Spuren 23.30 Der Bulle von Tölz 1.05 Columbo 1.55 Columbo - Traumschiff des Todes		

ARD 12.45 Sportschau, Wintersport. Davz.: 14.00/16.20 Tagesschau 18.39 Gewinnzahlen Deutsche Fernsehlotterie 18.40 Tagesschau 18.45 Sportschau 19.30 Lindenstraße 20.00 Tagesschau	ZDF 14.35 Kindergarten Cop, Komödie USA '90 16.20 heute 16.30 Bares für Rares 18.30 Terra Xpress 19.00 heute 19.10 Berlin direkt 19.28 Aktion Mensch Gewinner 19.30 Deutschland bei Nacht	RTL 13.05 Undercover Boss 14.00 Deutschland sucht den Superstar 16.45 Explosiv - Weekend 17.45 Exklusiv - Weekend 18.45 RTL Aktuell 19.03 Das Wetter 19.05 Vermisst	SAT.1 9.45 Catch! Die Deutsche Meisterschaft im Fangen 12.30 I. Robot, Sci-Fi-Film USA '04 14.45 Ice Age - Kollision voraus!, Trickfilm USA '16 16.30 The Biggest Loser 19.55 SAT.1 Nachrichten	PRO 7 11.35 Die Besten! Die 33 größten Momente für die Ewigkeit 14.05 Die Besten! Die 33 beliebtesten Teenie-Idole 17.00 taff weekend 18.00 Newstime 18.10 Die Simpsons 18.40 Die Simpsons 19.05 Galileo	RTL ZWEI 13.20 Die Schnäppchenhäuser 14.15 Zuhause im Glück - Unser Einzug in ein neues Leben 16.15 Der Trödeltrupp - Das Geld liegt im Keller 17.15 Mein neuer Alter 18.15 Grip - Das Motormagazin
 20.15 Tatort: Tschill Out Kriminalfilm, D '19 21.45 Kommissar Wisting - Jagdhunde Krimi, N '19 23.15 Tagesthemen 23.35 Der große Crash - Margin Call Drama, USA '11. Mit K. Spacey 1.15 Tagesschau	 20.15 Inga Lindström: Feuer und Glas Romanze, D/SWE '20. Mit J. Dietze 21.45 heute journal Nachrichten 22.15 ZDF-History (3) 0.10 Das Boot - Die Dokumentation 0.50 heute Xpress	 20.15 Valerian - Die Stadt der tausend Planeten Sci-Fi-Film, F '17 22.55 Riddick - Überleben ist seine Rache Sci-Fi-Film, USA '10 1.15 Valerian - Die Stadt der tausend Planeten Sci-Fi-Film, F '17	 20.15 The Greatest Showman Musicalfilm, USA '17. Mit H. Jackman 22.25 Wasser für die Elefanten Melodram, USA '11 0.40 The Greatest Showman Musicalfilm, USA '17. Mit H. Jackman	 20.15 San Andreas Katastrophenfilm, USA '15. Mit Dwayne Johnson, Carla Gugino 22.30 ran Football: NFL Wild Card Round Sport 2.00 San Andreas Katastrophenfilm, USA '15. Mit D. Johnson	 20.15 Hitler - Aufstieg des Bösen Drama, KAN/USA '03 23.10 Das Tribunal Kriegsfilm, USA '02. Mit Bruce Willis 1.35 Geboren am 4. Juli Drama, USA '89 3.50 Das Tribunal Kriegsfilm, USA '02. Mit Bruce Willis

VOX 16.05 Bones - Die Knochenjägerin 17.00 auto mobil 18.10 Ab in die Ruine! 19.10 Hot oder Schrott - Die Allestester 20.15 Promi Shopping Queen 23.15 Prominent! 0.00 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin 0.55 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin	KABEL EINS 17.10 Mein Lokal, Dein Lokal - Der Profi kommt 18.10 Mein Lokal, Dein Lokal - Der Profi kommt 19.10 Mein Lokal, Dein Lokal - Der Profi kommt 20.15 Truckner Babes - 400 PS in Frauenhand 22.20 Abenteuer Leben am Sonntag 0.20 Mein Revier 2.10 Achtung Kontrolle! Wir kümmern uns drum	NDR 17.00 Bingo! - Die Umweltlotterie 18.00 Ostsee Report 18.45 DAS! 19.30 Regionales 20.00 Tagesschau 20.15 Ostseestädte, die Sie kennen sollten 21.45 Kaum zu glauben! 22.30 Die NDR Quizshow 23.30 Die Superpauker XXL 1.05 Jennifer - Sehnsucht nach was Besseres	3SAT 15.00 Ötscher - Im Reich des sanften Riesen 15.45 Luis Trenker - Der schmale Grat der Wahrheit, Drama 17.15 Tatort Matferhorn 18.45 Die Route 20.15 Blutsschwestern , Thriller 21.45 Tod in den Bergen , Kriminalfilm 23.15 Unheil in den Bergen , Drama 0.40 Blutsschwestern , Thriller	WDR 18.15 Tiere suchen ein Zuhause 19.10 Aktuelle Stunde 19.30 Lokalzeit-Geschichten 20.00 Tagesschau 20.15 Wunderschöne Nordseeinseln 21.45 Kessler feiert Heinz Erhardt 22.30 Silberreisen feiert Rudi Carrell 23.15 Sketch-Highlights XL 0.45 60 Jahre Show: Gute Unterhaltung!	ORF 2 19.17 Lotto 6 aus 45 mit Joker 19.30 Zeit im Bild 19.49 Wetter 19.55 Sport Aktuell 20.05 Seitenblicke 20.15 Tatort , Krimi D '19 21.50 ZIB 22.00 Der Lisbon-Krimi: Feuerteufel, Krimi D '19 23.35 Die vierte Gewalt, Drama D '16 1.05 Der Bulle von Tölz - Die Leonhardifahrer, Krimi
ARD 13.00 ZDF-Mittagsmagazin 14.00 Tagesschau 14.10 Sportschau. Handball Österreich - Deutschland / Vierschanzentournee. Davz.: 16.45 Tagesschau 19.50 Wetter 19.55 Börse vor acht 20.00 Tagesschau	ZDF 16.00 heute 16.10 Die Rosenheim-Cops 17.00 heute 17.10 hallo deutschland 17.45 Ein guter Grund zu feiern 18.00 Soko München 19.00 heute 19.20 Wetter 19.25 Wisio	RTL 17.30 Unter uns 18.00 Explosiv - Das Magazin 18.30 Exklusiv - Das Starmagazin 18.45 RTL Aktuell 19.03 Das Wetter 19.05 Alles was zählt 19.40 Gute Zeiten, schlechte Zeiten	SAT.1 16.00 Klinik am Südring 17.00 Klinik am Südring - Die Familienheiler 17.30 Klinik am Südring 18.00 Auf Streife - Die Spezialisten 19.00 Genial daneben - das Quiz 19.55 SAT.1 Nachrichten	PRO 7 15.10 The Middle 15.40 The Big Bang Theory 16.05 The Big Bang Theory 16.30 The Big Bang Theory 17.00 taff 18.00 Newstime 18.10 Die Simpsons 18.40 Die Simpsons 19.05 Galileo	RTL ZWEI 14.00 Die Reimanns - Ein außergewöhnliches Leben 15.00 Die Reimanns - Ein außergewöhnliches Leben 16.00 Hartz und herzlich - Tag für Tag Benz-Baracken 18.05 Köln 50667 19.05 Berlin - Tag & Nacht
 20.15 Der Liebhaber meiner Frau Komödie, D '19 Mit Christian Kohlund 21.45 Seitensprung Komödie, D '14. Mit C. Michelsen 23.15 Tagesthemen 23.35 Der Dieb der Worte Drama, USA '12 1.10 Tagesschau	 20.15 Das Mädchen am Strand (1/2) Kriminalfilm, D '20 21.45 heute journal 22.15 Das Boot (4) 0.10 heute+ Nachrichten 0.25 Die Frau hinter der Wand Thriller, D '13 1.55 Bares für Rares	 20.15 Wer wird Millionär? 22.15 Extra - Das RTL Magazin Boulevardmagazin 23.15 Spiegel TV Infomagazin 0.00 RTL Nachtjournal 0.27 Das Wetter 0.30 Die Alltagskämpfer - Überleben in Deutschland Reportage	 20.15 I Feel Pretty Komödie, CHN/USA '18 22.30 akte. Spezial: Michael Jackson - Auf der Suche nach der Wahrheit Reportage 0.20 Criminal Minds Krimiserie 1.15 Criminal Minds	 20.15 Young Sheldon Sitcom 20.45 Young Sheldon Sitcom 21.15 Die Simpsons 21.40 Die Simpsons 22.10 The Big Bang Theory 22.40 The Big Bang Theory 23.10 The Big Bang Theory 23.40 The Big Bang Theory 0.05 Young Sheldon Sitcom	 20.15 Promis auf Hartz IV (9) Dokusoap 22.15 The Big 50 (3) Clipshow 0.15 Exklusiv - Die Reportage 1.05 Exklusiv - Die Reportage 1.50 Exklusiv - Die Reportage

VOX 18.00 First Dates - Ein Tisch für zwei 19.00 Das perfekte Dinner - Wer ist der Profi? 20.00 Prominent! 20.15 Goodbye Deutschland! Die Auswanderer 22.15 Goodbye Deutschland! Die Auswanderer 0.15 Nachrichten 0.35 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin	KABEL EINS 16.55 Abenteuer Leben täglich 17.55 Mein Lokal, Dein Lokal - Der Profi kommt 18.55 Achtung Kontrolle! Wir kümmern uns drum 20.15 Terminator 2 - Tag der Abrechnung, Sci-Fi-Film USA '91 23.20 Phantom-Kommando , Actionfilm USA '85 1.05 kabel eins late news	NDR 18.15 Die Nordreportage : Silvesteralarm bei der Feuerwehr 18.45 DAS! 19.30 Regionales 20.00 Tagesschau 20.15 Der Große Urlaubscheck : Aldi gegen Lidl 21.00 Dr. Wimmer : Wissen ist die beste Medizin 21.45 NDR Info 22.00 45 Min - Flaute im Bett - Geht da noch was?	3SAT 17.45 Dolomiten - Sagenhaftes Juwel der Alpen 18.30 nano 19.00 heute 19.20 Kulturzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Wildes Japan 21.05 Wildes Japan 21.55 Wildes Japan 22.45 Die Farbe der Sehnsucht , Dokufilm 0.15 37 °: Zwei Bayern und 40.000 Bienen 0.45 10 vor 10	WDR 18.00 WDR aktuell / Lokalzeit 18.15 Servicezeit 18.45 Aktuelle Stunde 19.30 Lokalzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Hirschhausens Sprechstunde 21.00 Ausgerechnet - Wien 21.45 WDR aktuell 22.10 Hunde verstehen (1) 22.55 Marnie , Thriller USA '64 1.00 Rentnercops , Krimiserie 1.45 Rentnercops	ORF 2 18.05 Aufgetischt 19.00 Bundesland heute 19.23 Wetter 19.30 Zeit im Bild 19.46 Wetter 19.52 Feierabend 20.05 Seitenblicke 20.15 Erik & Erika , Drama D/O '18 21.50 ZIB 22.00 Astrid , Porträt D/SWE '18 0.00 Inspektor Jury , Krimi D/O '15 1.30 Erik & Erika , Drama 3.00 Astrid , Porträt
--	--	--	---	--	--

ARD 17.00 Tagesschau 17.15 Brisant 18.00 Wer weiß denn so was? 18.50 Familie Dr. Kleist 19.45 Wissen vor acht - Natur 19.50 Wetter vor acht 19.55 Börse vor acht 20.00 Tagesschau	ZDF 16.00 heute 16.10 Die Rosenheim-Cops 17.00 heute 17.10 hallo deutschland 17.45 Leute heute 18.00 Soko Köln 19.00 heute 19.20 Wetter 19.25 Die Rosenheim-Cops	RTL 17.30 Unter uns 18.00 Explosiv - Das Magazin 18.30 Exklusiv - Das Starmagazin 18.45 RTL Aktuell 19.03 Das Wetter 19.05 Alles was zählt 19.40 Gute Zeiten, schlechte Zeiten	SAT.1 16.00 Klinik am Südring 17.00 Klinik am Südring - Die Familienheiler 17.30 Klinik am Südring 18.00 Auf Streife - Die Spezialisten 19.00 Genial daneben - das Quiz 19.55 SAT.1 Nachrichten	PRO 7 15.10 The Middle 15.40 The Big Bang Theory 16.05 The Big Bang Theory 16.30 The Big Bang Theory 17.00 taff 18.00 Newstime 18.10 Die Simpsons 18.40 Die Simpsons 19.05 Galileo	RTL ZWEI 14.00 Die Reimanns - Ein außergewöhnliches Leben 15.00 Die Reimanns - Ein außergewöhnliches Leben 16.00 Hartz und herzlich - Tag für Tag Benz-Baracken 18.05 Köln 50667 19.05 Berlin - Tag & Nacht
 20.15 Um Himmels Willen 21.00 In aller Freundschaft 21.45 Report Mainz Magazin 22.15 Tagesthemen 22.45 Zwei an einem Tag Romanze, USA '11 0.25 Nachtmagazin 0.45 Um Himmels Willen 1.30 In aller Freundschaft	 20.15 James Bond 007 - Spectre Agentenfilm, GB '15. Mit Daniel Craig 22.30 heute journal Nachrichten 23.00 Allein nach oben Dokumentation 23.30 Markus Lanz 0.45 heute+ Nachrichten	 20.15 Deutschland sucht den Superstar Castingshow 22.30 Absolut Pietro Lombardi Musikerporträt 0.00 RTL Nachtjournal 0.27 Das Wetter 0.30 Deutschland sucht den Superstar	 20.15 Navy CIS Krimiserie 21.15 Navy CIS: L.A. 22.15 Hawaii Five-0 Krimiserie 23.10 Spiegel TV - Reportage 0.15 Dinner Party - Der Late-Night-Talk So gesehen Religion 1.15	 20.15 Galileo Big Pictures: Gute Nachrichten - 30 Bilder, die wir feiern! 22.15 Uncovered: Fashion Victims: Das schmutzige Geschäft mit der Mode . Reportage 23.20 10 Fakten: Dreckige Jobs Reportage	 20.15 Hartz und herzlich Dokusoap 22.15 Arms Deutschland - Deine Kinder (1) 0.15 Autopsie Spezial: Die letzten Stunden von Liberace (12) Dokuserie 1.05 Autopsie - Mysteriöse Todesfälle Krimiserie

VOX 17.00 Zwischen Tüll und Tränen 18.00 First Dates 19.00 Das perfekte Dinner 20.00 Prominent! 20.15 Hot oder Schrott - Die Allestester 22.15 Hot oder Schrott - Die Allestester 23.15 Hot oder Schrott - Die Allestester 0.15 Nachrichten 0.35 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin	KABEL EINS 16.55 Abenteuer Leben täglich 17.55 Mein Lokal, Dein Lokal - Der Profi kommt 18.55 Achtung Kontrolle! Wir kümmern uns drum 20.15 Hot Shots! Die Mutter aller Filme, Actionkomödie USA '91 22.05 Terminator 2 - Tag der Abrechnung, Sci-Fi-Film USA '91 1.00 kabel eins late news	NDR 18.00 Nordmagazin - Land und Leute 18.15 NaturNah : Achtung Nitrat! 18.45 DAS! 19.30 Regionales 20.00 Tagesschau 20.15 Visite 21.00 Abenteuer Diagnose 21.45 NDR Info 22.00 Tatort , Kriminalfilm 23.30 Weltbilder 0.00 The King - Elvis und der amerikanische Traum, Dokufilm D '17	3SAT 17.40 Wildes Japan 18.30 nano 19.00 heute 19.20 Kulturzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Schneewittchen muss sterben, Kriminalfilm 21.45 kinokino 22.00 ZIB 2 22.25 Sherlock - Die sechs Thatchers, Kriminalfilm 23.55 Varg Veum - Zeichen an der Wand, Kriminalfilm 1.20 Im Männerhaus	WDR 19.30 Lokalzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Abenteuer Erde : Amerikas Naturwunder - Yellowstone 21.00 Abenteuer Erde : Amerikas Naturwunder - Der Grand Canyon 21.45 WDR aktuell 22.10 Nord bei Nordwest - Sandy, Krimi D '18 23.40 Cheat - Der Betrug: Meine Feindin (1), Thriller GB '18	ORF 2 18.51 infos & tipps 19.00 Bundesland heute 19.23 Wetter 19.30 Zeit im Bild 19.49 Wetter 19.55 Sport Aktuell 20.05 Seitenblicke 20.15 Universum 21.05 Report 22.00 ZIB 2 22.25 Euromilliionen 22.35 kreuz und quer 23.25 kreuz und quer 0.20 Gottes mächtige Dienerin (1) , Melodram D '11
--	---	---	---	--	---

ARD

17.00 Tagesschau 17.15 Brisant 18.00 Wer weiß denn sowas? 18.50 Rentnercops 19.45 Wissen vor acht - Werkstatt 19.50 Wetter vor acht 19.55 Börse vor acht 20.00 Tagesschau



20.15 Alte Bande Komödie, D '20 21.40 Plusminus Magazin 22.15 Tagesthemen 22.45 Über Leben in Demmin Dokumentarfilm 0.15 Nachtmagazin 0.35 Alte Bande Komödie, D '20

ZDF

16.10 Die Rosenheim-Cops 17.00 heute 17.10 hallo deutschland 17.45 Leute heute 18.00 Soko Wismar 18.54 Lotto am Mittwoch - Die Gewinnzahlen 19.00 heute 19.20 Wetter 19.25 Heldt



20.15 Das Mädchen am Strand (2/2) 21.45 heute journal 22.15 auslandsjournal 22.45 Nachtzooom 2020 23.15 Markus Lanz 0.30 heute+ Nachrichten

RTL

17.30 Unter uns 18.00 Explosiv - Das Magazin 18.30 Exklusiv - Das Starmagazin 18.45 RTL Aktuell 19.03 Das Wetter 19.05 Alles was zählt 19.40 Gute Zeiten, schlechte Zeiten



20.15 Der Bachelor Dokusoap 22.20 stern TV Infomagazin 0.00 RTL Nachtjournal 0.27 Das Wetter 0.35 CSI: Vegas Krimiserie 1.20 CSI: Vegas Krimiserie 2.20 CSI: Vegas Krimiserie 3.05 CSI: Vegas Krimiserie 3.55 CSI: Vegas Krimiserie

SAT.1

16.00 Klinik am Südring 17.00 Klinik am Südring - Die Familienhelfer 17.30 Klinik am Südring 18.00 Auf Streife - Die Spezialisten 19.00 Genial daneben - das Quiz 19.55 SAT.1 Nachrichten



20.15 111 haarsträubende Hobbys! Clipshow 22.15 Die Unglaublichsten ... Augenblicke Clipshow Mod. Sonya Kraus 0.45 111 haarsträubende Hobbys! Clipshow 2.25 Auf Streife - Die Spezialisten Dokusoap

PRO 7

15.10 The Middle 15.40 The Big Bang Theory 16.05 The Big Bang Theory 16.30 The Big Bang Theory 17.00 taff 18.00 News-time 18.10 Die Simpsons 18.40 Die Simpsons 19.05 Galileo



20.15 The Passage - Das Erwachen Actionserie 22.10 The Passage - Das Erwachen Actionserie 23.00 The Bye Bye Man Horrorfilm, USA '17 0.50 Possession - Das Dunkle in dir Horrorfilm, USA '11

RTL ZWEI

14.00 Die Reimanns - Ein außergewöhnliches Leben 15.00 Die Reimanns - Ein außergewöhnliches Leben 16.00 Hartz und herzlich - Tag für Tag Benz-Baracken 18.05 Köln 50667 19.05 Berlin - Tag & Nacht



20.15 Die Wollnys - Eine schrecklich große Familie! Dokusoap 21.15 Die Wollnys - Eine schrecklich große Familie! Dokusoap 22.15 Lecker Schmecker Wollny Dokusoap 23.15 Hartz und herzlich

VOX

17.00 Zwischen Tüll und Tränen 18.00 First Dates - Ein Tisch für zwei 19.00 Das perfekte Dinner - Wer ist der Profi? 20.00 Prominent! 20.15 Law & Order: Special Victims Unit 21.15 Law & Order: Special Victims Unit 22.10 Law & Order: Special Victims Unit 23.05 Law & Order: Special Victims Unit

KABEL EINS

16.55 Abenteuer Leben täglich 17.55 Mein Lokal, Dein Lokal - Der Profi kommt 18.55 Achtung Kontrolle! Wir kümmern uns drum 20.15 Déjà Vu - Wettlauf gegen die Zeit, Thriller USA '07 22.50 Dämon - Trau keiner Seele, Thriller USA '98 1.15 Watch Me - das Kinomagazin 1.25 kabel eins late news

NDR

18.00 Nordmagazin - Land und Leute 18.15 Wie geht das? Jeder kann Leben retten 18.45 DAS! 19.30 Regionales 20.00 Tagesschau 20.15 Expeditionen ins Tierreich 21.00 Expeditionen ins Tierreich 21.45 NDR Info 22.00 Großstadtrevier 22.50 Neues aus Büttnerwarder

3SAT

18.30 nano 19.00 heute 19.20 Kulturzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Profit oder Leben? - Wenn das Gesundheitswesen an die Grenze geht 21.05 Auf der Suche nach Unsterblichkeit 22.00 ZIB 2 22.25 Sherlock - Der lügende Detektiv, Kriminalfilm 23.55 Varg Veum - Schwarze Schafe, Kriminalfilm

WDR

18.15 Servicezeit 18.45 Aktuelle Stunde 19.30 Lokalzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Markt 21.00 Können kämpft 21.45 WDR aktuell 22.10 Kritisch Reisen: Alpenrausch im Klimawandel - Der Ausverkauf der Berge 22.55 Operation Mondlandung 23.40 Der Sputnik-Schock

ORF 2

19.00 Bundesland heute 19.23 Wetter 19.30 Zeit im Bild 19.49 Wetter 19.55 Sport Aktuell 20.05 Seitenblicke 20.15 Der Bergdoktor - Zwei Wahrheiten, Arztfilm 21.50 Autofocus 22.00 ZIB 2 22.30 Menschen & Mächte 23.25 WELTJournal + 0.10 Gottes mächtige Dienerin (2), Melodram D '11

ARD

18.00 Wer weiß denn sowas? 18.50 In aller Freundschaft - Die jungen Ärzte 19.45 Wissen vor acht - Mensch 19.50 Wetter vor acht 19.55 Börse vor acht 20.00 Tagesschau



20.15 Charlotte Link - Die Entscheidung Kriminalfilm, D '19 21.45 Monitor Polittmagazin Berichte zur Zeit 22.15 Tagesthemen 22.45 Dieter Nuhr live! Kabarett 0.00 Nachtmagazin

ZDF

15.05 Bares für Rares 16.00 heute 16.10 Die Rosenheim-Cops 17.00 heute 17.10 hallo deutschland 17.45 Handball-EM Deutschland - Niederlande Vorrunde Gruppe C, 1. Spieltag



20.15 Der Bergdoktor Arztfilm. Zwei Wahrheiten. Mit Hans Sigi 21.45 heute journal 22.15 maybrit illner 23.15 Markus Lanz 0.30 heute+ Nachrichten 0.45 Line of Duty 1.45 Line of Duty

RTL

17.30 Unter uns 18.00 Explosiv - Das Magazin 18.30 Exklusiv - Das Starmagazin 18.45 RTL Aktuell 19.03 Das Wetter 19.05 Alles was zählt 19.40 Gute Zeiten, schlechte Zeiten



20.15 Der Lehrer Comedyserie 21.15 Sekretärinnen - Überleben von 9 bis 5 21.45 Schwester, Schwester - Hier liegen Sie richtig! Sitcom 22.15 Sekretärinnen - Überleben von 9 bis 5

SAT.1

16.00 Klinik am Südring 17.00 Klinik am Südring - Die Familienhelfer 17.30 Klinik am Südring 18.00 Auf Streife - Die Spezialisten 19.00 Genial daneben - das Quiz 19.55 SAT.1 Nachrichten



20.15 Meine erfundene Frau Komödie, USA '11 22.35 Ein Schatz zum Verlieben Abenteuerfilm, USA '08. Mit K. Hudson 0.50 Criminal Minds 1.40 Criminal Minds 2.25 Profiling Paris 3.15 Profiling Paris

PRO 7

15.10 The Middle 15.40 The Big Bang Theory 16.05 The Big Bang Theory 16.30 The Big Bang Theory 17.00 taff 18.00 News-time 18.10 Die Simpsons 18.40 Die Simpsons 19.05 Galileo



20.15 Die Besten! 33 legendäre Orte aus 5 Jahrzehnten Unterhaltung Mod. A. Carpendale 23.25 Die Besten: Die 33 größten Heldengeschichten aus 5 Jahrzehnten Unterhaltung 1.55 Spätnachrichten

RTL ZWEI

14.00 Die Reimanns - Ein außergewöhnliches Leben 15.00 Die Reimanns - Ein außergewöhnliches Leben 16.00 Hartz und herzlich - Tag für Tag Benz-Baracken 18.05 Köln 50667 19.05 Berlin - Tag & Nacht



20.15 Extrem sauber - Putzteufel im Messie-Chaos Dokusoap 21.15 Extrem sauber - Putzteufel im Messie-Chaos (9) Dokusoap 22.15 Das Messie-Team - Start in ein neues Leben Dokusoap

VOX

17.00 Zwischen Tüll und Tränen 18.00 First Dates - Ein Tisch für zwei 19.00 Das perfekte Dinner - Wer ist der Profi? 20.00 Prominent! 20.15 Escape Plan, Actionfilm USA '13 22.30 S.W.A.T. - Die Spezialeinheit, Actionfilm USA '03 0.45 Nachrichten 1.05 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin

KABEL EINS

16.55 Abenteuer Leben täglich 17.55 Mein Lokal, Dein Lokal - Der Profi kommt 18.55 Achtung Kontrolle! Wir kümmern uns drum 20.15 Rosins Fettkampf - Lecker schlank mit Frank 22.30 K1 Magazin 23.30 Trucker Babes - 400 PS in Frauenhand 1.25 kabel eins late news

NDR

18.15 Typisch! Die Zarin aus der Panikfamilie - Niko Kazal 18.45 DAS! 19.30 Regionales 20.00 Tagesschau 20.15 Länder - Menschen - Abenteuer 21.00 Länder - Menschen - Abenteuer 21.45 NDR Info 22.00 Hotel Heidelberg - ... wer sich ewig bindet, Familienfilm D '19

3SAT

18.30 nano 19.00 Sansibar 19.20 Kulturzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Weg mit dem Übergewicht! 21.00 scobel - Übergewicht: Makel oder Krankheit? 22.00 ZIB 2 22.25 Sherlock - Das letzte Problem, Kriminalfilm 23.55 Varg Veum - Gefährten des Todes, Kriminalfilm 1.10 10 vor 10

WDR

18.00 WDR aktuell / Lokalzeit 18.15 Servicezeit 18.45 Aktuelle Stunde 19.30 Lokalzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Tatort - Kaltes Herz, Krimi D '10 21.45 WDR aktuell 22.10 Frau tv 22.40 Menschen hautnah: Liebe inklusive (1/3) 23.25 St. Vincent - Mein himmlischer Nachbar, Komödie USA '18

ORF 2

19.00 Bundesland heute 19.23 Wetter 19.30 Zeit im Bild 19.49 Wetter 19.55 Sport Aktuell 20.05 Seitenblicke 20.15 Die Rosenheim-Cops 21.05 Am Schauplatz 22.00 ZIB 2 22.30 Eco 23.05 Stöckl. 0.05 Die Landärztin - Entscheidung des Herzens, Arztfilm D '12 1.40 Am Schauplatz

ARD

17.00 Tagesschau 17.15 Brisant 18.00 Wer weiß denn sowas? 18.50 Quizduell-Olymp 19.45 Wissen vor acht - Zukunft 19.50 Wetter vor acht 19.55 Börse vor acht 20.00 Tagesschau



20.15 Der Ranger - Paradies Heimat: Zeit der Wahrheit Familienfilm, D '20. Mit Philipp Danne 21.45 Tagesthemen 22.00 Tatort: Alles was Sie sagen Krimi, D '17. Mit Wotan Wilke Möhring

ZDF

16.00 heute 16.10 Die Rosenheim-Cops 17.00 heute 17.10 hallo deutschland 17.45 Leute heute 18.00 Soko Kitzbühel 19.00 heute 19.20 Wetter 19.25 Bettys Diagnose



20.15 Der Staatsanwalt 21.45 Soko Leipzig 23.10 heute journal 23.40 Kommissar Marthaler - Die Sterntaler-Verschöpfung 1.10 Monk 1.50 Monk

RTL

17.30 Unter uns 18.00 Explosiv - Das Magazin 18.30 Exklusiv - Das Starmagazin 18.45 RTL Aktuell 19.03 Das Wetter 19.05 Alles was zählt 19.40 Gute Zeiten, schlechte Zeiten



20.15 Wer wird Millionär? 21.15 Ich bin ein Star - Holt mich hier raus! 0.00 RTL Nachtjournal 0.27 Das Wetter 0.30 Ich bin ein Star - Holt mich hier raus! 3.05 Der Bachelor Dokusoap 4.55 Der Blauicht Report

SAT.1

16.00 Klinik am Südring 17.00 Klinik am Südring - Die Familienhelfer 17.30 Klinik am Südring 18.00 Auf Streife - Die Spezialisten 19.00 Genial daneben - das Quiz 19.55 SAT.1 Nachrichten



20.15 Luke! Die 90er und ich Unterhaltungsshow 22.55 Knallerfrauen Comedy 23.25 Knallerfrauen Comedy 23.55 Switch reloaded 0.25 Switch reloaded Comedyshow 0.55 Sechserpack Comedy 1.20 Sechserpack Comedy

PRO 7

15.10 The Middle 15.40 The Big Bang Theory 16.05 The Big Bang Theory 16.30 The Big Bang Theory 17.00 taff 18.00 News-time 18.10 Die Simpsons 18.40 Die Simpsons 19.05 Galileo



20.15 Hitman: Agent 47 Actionfilm, D/USA '15 22.10 Hitman - Jeder stirbt alleine Actionfilm, F '07 0.00 Hitman: Agent 47 Actionfilm, D/USA '15 1.50 Watch Me - das Kinomagazin Kulturmagazin 2.00 Spätnachrichten

RTL ZWEI

14.00 Die Reimanns - Ein außergewöhnliches Leben 15.00 Die Reimanns - Ein außergewöhnliches Leben 16.00 Hartz und herzlich - Tag für Tag Benz-Baracken 18.05 Köln 50667 19.05 Berlin - Tag & Nacht



20.15 Bad Boys - Harte Jungs Actionfilm, USA '95 22.30 Bad Boys 2 Actionkomödie, USA '03 1.20 Vertical Limit Actionfilm, USA '00 3.25 Bad Boys 2 Actionkomödie, USA '03

VOX

17.00 Zwischen Tüll und Tränen 18.00 First Dates - Ein Tisch für zwei 19.00 Das perfekte Dinner - Wer ist der Profi? 20.00 Prominent! 20.15 Bones - Die Knochenjägerin 21.15 Bones - Die Knochenjägerin 22.10 Bones - Die Knochenjägerin 23.05 Bones - Die Knochenjägerin 0.00 Nachrichten

KABEL EINS

15.50 kabel eins news 16.00 Navy CIS 16.55 Abenteuer Leben täglich 17.55 Mein Lokal, Dein Lokal - Der Profi kommt 18.55 Achtung Kontrolle! Wir kümmern uns drum 20.15 Navy CIS 21.15 Navy CIS 22.15 Navy CIS 23.15 Navy CIS 0.10 Navy CIS 1.05 kabel eins late news 1.10 Navy CIS

NDR

18.00 Nordmagazin - Land und Leute 18.15 Hofgeschichten 18.45 DAS! 19.30 Regionales 20.00 Tagesschau 20.15 die nordstory - Heiße Tage im Schnee 21.15 Wintercamping in Italien 21.45 NDR Info 22.00 NDR Talk Show 0.00 Linda Zervakis: Alles auf Anfang 0.45 NDR Talk Show

3SAT

17.45 Griechenland von Insel zu Insel 18.30 nano 19.00 heute 19.20 Kulturzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Ethik oder Etikettenschwindel? 21.00 makro: Die Vanille-Krise 21.30 auslandsjournal extra 22.00 ZIB 2 22.25 The Iccman, Drama 0.00 Die geheimnisvolle Fremde, Thriller

WDR

18.15 Das Beste im Westen 18.45 Aktuelle Stunde 19.30 Lokalzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Geheimnis Rusee 21.00 Unser Westen, Unsere Gänsehautmomente 21.45 WDR aktuell 22.00 Kölner Treff 23.30 Die letzte Instanz - Der Meinungstank mit Steffen Hallaschka 0.30 Kölner Treff

ORF 2

19.00 Bundesland heute 19.23 Wetter 19.30 Zeit im Bild 19.49 Wetter 19.55 Sport Aktuell 20.05 Seitenblicke 20.15 Der Staatsanwalt, Kriminalfilm D '20 21.50 Aufgetischt vor 10 22.00 ZIB 2 22.25 Euromillionen 22.35 Universum History 23.20 Outlander - Die Highland-Saga

ARD 8.15 neuneinhalb 8.25 Die Pfefferkörner 8.55 Tagesschau 9.00 Sportschau, Wintersport / Handball-EM. Dazw.: 11.40/15.55/17.55 Tagesschau 19.57 Lotto am Samstag 20.00 Tagesschau	ARD 20.15 Schlagerchampions - Das große Fest der Besten Unterhaltung. Florian Silberstein präsentiert die Stars des Jahres 23.35 Tagesthemen 23.55 Das Wort zum Sonntag Religionssendung	ZDF 15.15 Vorsicht, Falle! 16.00 Bares für Rares 17.00 heute Xpress 17.05 Länderspiegel 17.35 plan b: Tierische Helfer 18.05 Soko Wier 19.00 heute 19.20 Wetter 19.25 Die Bergretter	ZDF 20.15 Wilsberg - Bielefeld 23 Krimifilm, D '20 21.45 Der Kriminalist 22.45 heute journal 23.00 das aktuelle sportstudio Sportmagazin 0.00 heute Xpress 0.05 Oblivion Sci-Fi-Film, USA '13. Mit Tom Cruise	RTL 14.45 Der Blaulicht Report 15.40 Der Blaulicht Report 16.45 Der Blaulicht Report 17.45 Best of...! 18.45 RTL Aktuell 19.03 Das Wetter 19.05 Life - Menschen, Momente, Geschichten	RTL 20.15 Deutschland sucht den Superstar 22.15 Ich bin ein Star - Holt mich hier raus! 0.00 Ich bin ein Star - Holt mich hier raus! Die Stunde danach Deutschland sucht den Superstar 1.05	SAT.1 16.00 Auf Streife - Die Spezialisten, Dokusoap 16.59 So gesehen 17.00 Auf Streife - Die Spezialisten 18.00 Auf Streife - Die Spezialisten 19.00 Grenzenlos - Die Welt entdecken 19.55 SAT.1 Nachrichten	SAT.1 20.15 Harry Potter und die Heiligtümer des Todes (1) Fantasyfilm, USA '10 Mit Daniel Radcliffe, Emma Watson 23.15 Meine erfundene Frau Komödie, USA '11 1.30 The Happening Horrorfilm, USA '08	PRO 7 16.05 Two and a Half Men, Sitcom 16.30 Two and a Half Men 17.00 Two and a Half Men 17.30 Two and a Half Men 18.00 News-time 18.10 Die Simpsons 18.40 Die Simpsons 19.05 Galileo	PRO 7 20.15 Vacation - Wir sind die Griswolds Komödie, USA '15. Mit Ed Helms, Christina Applegate 22.20 ran Football Divisional Round Sportübertragung In der zweiten Playoff-Runde sind die Divisions-Sieger unter sich.	RTL ZWEI 13.15 Die Schnäppchenhäuser 14.15 Hartz und herzlich - Tag für Tag Benz-Baracken 16.15 Hartz und herzlich - Tag für Tag Benz-Baracken 18.15 Armes Deutschland - Deine Kinder	RTL ZWEI 20.15 Der Schakal Thriller, D/F '97. Mit Bruce Willis 22.35 Bad Boys - Harte Jungs Actionfilm, USA '95 0.50 The Walking Dead 1.35 The Walking Dead 2.20 Fear The Walking Dead (4) Horrorserie
---	--	--	---	---	---	---	--	---	---	---	--

ARD 9.10 Sportschau. Wintersport. Dazw.: 11.00/13.30/17.20 Tagesschau 18.30 Bericht aus Berlin 18.49 Deutsche Fernsehlotterie 18.50 Lindenstraße 19.20 Weltspiegel 20.00 Tagesschau	ARD 20.15 Tatort: Kein Mitleid, keine Gnade Kriminalfilm, D '20 21.45 Harter Brocken: Die Kronzeugin Kriminalfilm, D '17 23.15 Tagesthemen 23.35 ttt - titel thesen temperamente Kultur	ZDF 17.00 heute 17.10 ZDF SPOR-Reportage 18.00 Die Trucker 18.30 Terra Xpress 19.00 heute 19.10 Berlin direkt 19.28 Aktion Mensch Gewinner 19.30 Deutschland bei Nacht	ZDF 20.15 Rosamunde Pilcher: Von Tee und Liebe Melodram, D '20 21.45 heute journal Nachrichten 22.15 Inspector Barnaby Kriminalfilm, GB '18 23.45 ZDF-History Doku 0.30 heute Xpress	RTL 12.40 Deutschland sucht den Superstar 14.45 Deutschland sucht den Superstar 16.45 Exploisiv - Weekend 17.45 Exklusiv - Weekend 18.45 RTL Aktuell 19.03 Das Wetter 19.05 Vermisst	RTL 20.15 Dr. Bob's Australien Reportage 22.15 Ich bin ein Star - Holt mich hier raus! 23.30 Ich bin ein Star - Holt mich hier raus! Die Stunde danach Ich bin ein Star - Holt mich hier raus! 0.35	SAT.1 12.30 Ein Schatz zum Verlieben, Abenteuerfilm USA '08 14.45 Harry Potter und die Heiligtümer des Todes (1), Fantasyfilm USA '10 17.30 The Biggest Loser 19.55 SAT.1 Nachrichten	SAT.1 20.15 Zwischen zwei Leben - The Mountain Between Us Abenteuerfilm, USA '17. Mit Idris Elba 22.30 Flight Drama, USA '12 1.15 Zwischen zwei Leben - The Mountain Between Us Abenteuerfilm, USA '17. Mit Idris Elba	PRO 7 13.15 Die Besten! 33 legendäre Orte aus 5 Jahrzehnten 16.20 Vacation - Wir sind die Griswolds, Komödie USA '15 18.25 Newstime 18.35 Men in Black 3, Komödie USA '12	PRO 7 20.45 ran Football Divisional Round Sportübertragung Zweite Playoff-Runde 4.00 Eine schrecklich nette Familie Sitcom 4.25 Eine schrecklich nette Familie Sitcom 4.50 Fresh Off the Boat 5.10 Mike & Molly	RTL ZWEI 11.15 Hartz und herzlich 13.15 Hartz und herzlich - Tag für Tag Benz-Baracken 15.15 Hartz und herzlich - Tag für Tag Benz-Baracken 17.15 Mein neuer Alter 18.15 Grip - Das Motormagazin	RTL ZWEI 20.15 Der Kaufhaus Cop Komödie, USA '09 22.00 Big Mamas Haus Komödie, USA '00 23.55 Happy Gilmore - Ein Champ zum Verlieben Komödie, USA '95 1.40 Der Schakal Thriller, D/F '97. Mit Bruce Willis
---	---	--	--	--	---	---	--	---	---	--	--

ARD 17.00 Tagesschau 17.15 Brisan 18.00 Wer weiß denn so was? 18.50 Morden im Norden 19.45 Wissen vor acht - Zukunft 19.50 Wetter vor acht 19.55 Börse vor acht 20.00 Tagesschau	ARD 20.15 Die Grünen und die Macht Dokumentation 21.00 Hart aber fair Talkshow 22.15 Tagesthemen 22.45 Kinder machen Druck Dokumentation 23.30 Korruption und Wohnungsbau Doku 0.15 Nachtmagazin	ZDF 15.05 Bares für Rares 16.00 heute 16.10 Die Rosenheim-Cops 17.00 heute 17.10 hallo deutschland 17.45 Handball-EM Lettland - Deutschland Vorrunde Gruppe C, 3. Spieltag	ZDF 20.15 Nord Nord Mord - Sievers und die tödliche Liebe Krimi, D '20 21.45 heute journal 22.15 Killer Elite Actionfilm, AUS/USA '11 0.00 heute+ Nachrichten 0.15 Detour Thriller, D '17 1.30 Bares für Rares	RTL 17.30 Unter uns 18.00 Exploisiv - Das Magazin 18.30 Exklusiv - Das Starmagazin 18.45 RTL Aktuell 19.03 Das Wetter 19.05 Alles was zählt 19.40 Gute Zeiten, schlechte Zeiten	RTL 20.15 Wer wird Millionär? 22.15 Ich bin ein Star - Holt mich hier raus! 0.00 RTL Nachtjournal 0.27 Das Wetter 0.30 Ich bin ein Star - Holt mich hier raus! Die Stunde danach Der Blaulicht Report 2.00 Der Blaulicht Report 2.50	SAT.1 16.00 Klinik am Südring - Die Familienhefher 17.30 Klinik am Südring 18.00 Auf Streife - Die Spezialisten 19.00 Genial daneben - das Quiz 19.55 SAT.1 Nachrichten	SAT.1 20.15 No Body is perfect - Das Nacktexperiment Dokusoap 21.55 akte. Infomagazin 22.55 Polizei im Dauereinsatz - Die SAT.1 Reportage 23.55 Criminal Minds 0.50 Criminal Minds	PRO 7 15.10 The Middle 15.35 The Big Bang Theory 16.05 The Big Bang Theory 16.30 The Big Bang Theory 17.00 taff 18.00 News-time 18.10 Die Simpsons 18.40 Die Simpsons 19.05 Galileo	PRO 7 20.15 Young Sheldon Sitcom 20.45 Young Sheldon Sitcom 21.15 Die Simpsons 21.40 Die Simpsons 22.10 The Big Bang Theory 22.40 The Big Bang Theory 23.10 The Big Bang Theory 23.40 The Big Bang Theory 0.10 Young Sheldon Sitcom	RTL ZWEI 14.00 Die Reimanns - Ein außergewöhnliches Leben 15.00 Die Reimanns - Ein außergewöhnliches Leben 16.00 Hartz und herzlich - Tag für Tag Benz-Baracken 18.05 Köln 50667 19.05 Berlin - Tag & Nacht	RTL ZWEI 20.15 Promis auf Hartz IV (10) Dokusoap 22.15 Die Wollnys - Eine schrecklich große Familie! Dokusoap 23.15 Die Wollnys - Eine schrecklich große Familie! Dokusoap
--	--	--	--	---	--	---	--	---	---	---	--

ARD 17.00 Zwischen Tüll und Tränen 18.00 First Dates - Ein Tisch für zwei 19.00 Das perfekte Dinner 20.00 Prominent! 20.15 Goodbye Deutschland! Die Auswanderer 22.15 Goodbye Deutschland! Die Auswanderer 0.15 Nachrichten 0.35 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin	ARD 17.55 Mein Lokal, Dein Lokal - Der Profi kommt 18.55 Achtung Kontrolle! Wir kümmern uns drum 20.15 Terminator - Die Erlösung, Sci-Fi-Film USA '09 22.30 Fantastic Four - Rise of the Silver Surfer, Sci-Fi-Film USA '07 0.20 Ninja - Reveng-ge Will Rise, Actionfilm USA '09	ZDF 18.00 Nordmagazin - Land und Leute 18.15 Die Nordreportage: Frischer Fisch für jeden Tisch 18.45 DAS! 19.30 Regionales 20.00 Tagesschau 20.15 Markt 21.00 Die Ernährungsdocs 21.45 NDR Info 22.00 45 Min - Organspende - Jetzt reden die Ärzte 22.45 Kulturjournal	ZDF 18.00 Nordmagazin - Land und Leute 18.15 Die Nordreportage: Frischer Fisch für jeden Tisch 18.45 DAS! 19.30 Regionales 20.00 Tagesschau 20.15 Markt 21.00 Die Ernährungsdocs 21.45 NDR Info 22.00 45 Min - Organspende - Jetzt reden die Ärzte 22.45 Kulturjournal	SAT.1 17.45 Mike und die Wege der Elefanten 18.30 nano 19.00 Der Charme Andalusiens 19.20 Kulturzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Mit dem Zug durch Japan 21.10 Netz Natur: Im Kreis der Geier 22.00 ZIB 2 22.25 Meine Welt ist die Musik - Der Komponist Christian Bruhn 23.45 37°: Allein nach oben	SAT.1 18.00 WDR aktuell / Lokalzeit 18.15 Servicezeit 18.45 Aktuelle Stunde 19.30 Lokalzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Hirschhausens Sprechstunde 21.00 Ausgerechnet - Luxushotels 21.45 WDR aktuell 22.10 Hunde verstehen! (2) 22.55 Frenzy, Thriller GB '71 0.45 Rentnercops 1.30 Rentnercops	PRO 7 19.00 Bundesland heute 19.23 Wetter 19.30 Zeit im Bild 19.49 Wetter 19.55 Sport Aktuell 20.05 Seitenblicke 20.15 Die Millionenshow 21.10 Thema 22.00 ZIB 2 22.30 Die Macht der Medien - Romy Schneiders letztes Interview 22.35 3 Tage in Quiberon, Drama D/F '18 0.25 Tatort, Krimi	PRO 7 19.00 Bundesland heute 19.23 Wetter 19.30 Zeit im Bild 19.49 Wetter 19.55 Sport Aktuell 20.05 Seitenblicke 20.15 Die Millionenshow 21.10 Thema 22.00 ZIB 2 22.30 Die Macht der Medien - Romy Schneiders letztes Interview 22.35 3 Tage in Quiberon, Drama D/F '18 0.25 Tatort, Krimi
---	--	--	--	---	---	--	--

ARD 17.00 Tagesschau 17.15 Brisant 18.00 Wer weiß denn sowas? 18.50 Familie Dr. Kleist 19.45 Wissen vor acht - Natur 19.50 Wetter vor acht 19.55 Börse vor acht 20.00 Tagesschau	ARD 16.00 heute 16.10 Die Rosenheim-Cops 17.00 heute 17.10 hallo deutschland 17.45 Leute heute 18.00 Soko Köln 19.00 heute 19.20 Wetter 19.25 Die Rosenheim-Cops	ZDF 17.30 Unter uns 18.00 Explosiv - Das Magazin 18.30 Exklusiv - Das Starmagazin 18.45 RTL Aktuell 19.03 Das Wetter 19.05 Alles was zählt 19.40 Gute Zeiten, schlechte Zeiten	RTL 16.00 Klinik am Südring 17.00 Klinik am Südring - Die Familienhelfer 17.30 Klinik am Südring 18.00 Auf Streife - Die Spezialisten 19.00 Genial daneben - das Quiz 19.55 SAT.1 Nachrichten	SAT.1 15.10 The Middle 15.35 The Big Bang Theory 16.05 The Big Bang Theory 16.30 The Big Bang Theory 17.00 taff 18.00 News-time 18.10 Die Simpsons 18.40 Die Simpsons 19.05 Galileo	PRO 7 14.00 Die Reimanns - Ein außergewöhnliches Leben 15.00 Die Reimanns - Ein außergewöhnliches Leben 16.00 Hartz und herzlich - Tag für Tag Benz-Baracken 18.05 Köln 50667 19.05 Berlin - Tag & Nacht	RTL ZWEI 20.15 Um Himmels Willen 21.00 In aller Freundschaft 21.45 Report München 22.15 Tagesthemen 22.45 NDR Talk Show Best of Talkshow 0.15 Nachtmagazin 0.35 Um Himmels Willen 1.20 In aller Freundschaft	20.15 Nelson Müllers Lebensmittelreport Ernährungsratgeber 21.00 Frontal 21 Magazin 21.45 heute journal 22.15 Wenn der Osten ruft 22.45 Leschs Kosmos 23.15 Markus Lanz 0.30 heute+ Nachrichten	20.15 Deutschland sucht den Superstar Castingshow 22.15 Ich bin ein Star - Holt mich hier raus! 0.00 RTL Nachtjournal 0.27 Das Wetter 0.30 Ich bin ein Star - Holt mich hier raus!	20.15 Navy CIS Krimiserie 21.15 Navy CIS: L.A. 22.15 Hawaii Five-0 Krimiserie 23.10 Spiegel TV - Reportage 0.15 Dinner Party - Der Late-Night-Talk 1.15 So gesehen Religion	20.15 Galileo Big Pictures: Meilensteine - 30 Bilder, die unser Leben bis heute prägen! Unterhaltungsshow 22.15 Galileo Big Pictures: Giganten Unterhaltung 1.20 Galileo Big Pictures: Meilensteine	20.15 Hartz und herzlich Dokusoap 22.15 Armes Deutschland - Deine Kinder (2) 0.15 Autopsie Spezial: Die letzten Stunden von George Best (13) 1.05 Autopsie - Mysteriöse Todesfälle Krimiserie
--	--	--	---	---	--	---	--	---	---	--	---

VOX 17.00 Zwischen Tüll und Tränen 18.00 First Dates 19.00 Das perfekte Dinner 20.00 Prominent! 20.15 Hot oder Schrott - Die Altestester 22.15 Hot oder Schrott - Die Altestester 23.15 Hot oder Schrott - Die Altestester 0.15 Nachrichten 0.35 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin	KABEL EINS 16.55 Abenteuer Leben täglich 17.55 Mein Lokal, Dein Lokal - Der Profi kommt 18.55 Achtung Kontrolle! Wir kümmern uns drum 20.15 Hot Shots 2: Der 2. Versuch, Komödie USA '93 22.05 Terminator - Die Erlösung, Sci-Fi-Film USA '09 0.20 Hot Shots 2: Der 2. Versuch, Komödie USA '93	NDR 17.10 Leopard, Seebär & Co. 18.00 Nordmagazin - Land und Leute 18.15 NaturNah: Wie Tiere durch den Winter kommen 18.45 DAS! 19.30 Regionales 20.00 Tagesschau 20.15 Visite 21.15 Panorama 3 21.45 NDR Info 22.00 Tatort, Kriminalfilm 23.30 Weltbilder 0.00 Beuys	3SAT 17.45 unterwegs - Malediven 18.30 nano 19.00 heute 19.20 Kulturzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Ein Mann unter Verdacht, Kriminalfilm 21.45 Kinokino 22.00 ZIB 2 22.25 Die Taschendiebin, Drama 0.50 Der Tod - das letzte Tabu: Was ein Suizid hinterlässt 1.10 10 vor 10	WDR 18.45 Aktuelle Stunde 19.30 Lokalzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Abenteuer Erde: Amerikas Naturwunder - Gates of the Arctic 21.00 Quarks: Bizeps, Trizeps, graue Zellen - wie Muskeln uns schlau und gesund machen 21.45 WDR aktuell 22.10 Nord bei Nordwest - Waidmannsheil, Kriminalfilm D '18	ORF 2 18.30 konkret 18.51 infos & tips 19.00 Bundesland heute 19.23 Wetter 19.30 Zeit im Bild 19.49 Wetter 19.55 Sport Aktuell 20.05 Seitenblicke 20.15 Universum 21.05 Report 22.00 ZIB 2 22.25 Euromillionen 22.35 kruz und quer 23.30 kruz und quer 0.25 Laconia (1), Kriegsdrama D/GB '11
---	---	---	---	--	---

ARD 17.00 Tagesschau 17.15 Brisant 18.00 Wer weiß denn sowas? 18.50 Rentnercops 19.45 Wissen vor acht - Werkstatt 19.50 Wetter vor acht 19.55 Börse vor acht 20.00 Tagesschau	ARD 16.10 Die Rosenheim-Cops 17.00 heute 17.10 hallo deutschland 17.45 Leute heute 18.00 Soko Wismar 18.54 Lotto am Mittwoch - Die Gewinnzahlen 19.00 heute 19.20 Wetter 19.25 Heldt	ZDF 17.30 Unter uns 18.00 Explosiv - Das Magazin 18.30 Exklusiv - Das Starmagazin 18.45 RTL Aktuell 19.03 Das Wetter 19.05 Alles was zählt 19.40 Gute Zeiten, schlechte Zeiten	RTL 16.00 Klinik am Südring 17.00 Klinik am Südring - Die Familienhelfer 17.30 Klinik am Südring 18.00 Auf Streife - Die Spezialisten 19.00 Genial daneben - das Quiz 19.55 SAT.1 Nachrichten	SAT.1 15.10 The Middle 15.35 The Big Bang Theory 16.05 The Big Bang Theory 16.30 The Big Bang Theory 17.00 taff 18.00 News-time 18.10 Die Simpsons 18.40 Die Simpsons 19.05 Galileo	PRO 7 14.00 Die Reimanns - Ein außergewöhnliches Leben 15.00 Die Reimanns - Ein außergewöhnliches Leben 16.00 Hartz und herzlich - Tag für Tag Benz-Baracken 18.05 Köln 50667 19.05 Berlin - Tag & Nacht	RTL ZWEI 20.15 Das Geheimnis der Freiheit Historienfilm, D '20. Mit Sven-Eric Bechtolf 21.45 Plusminus Magazin 22.15 Tagesthemen 22.45 maichberger. die woche Talkshow 0.00 Nachtmagazin	20.15 AktENZEICHEN XY... ungelöst Magazin 21.45 heute journal 22.15 auslandsjournal Auslandsmagazin 22.45 ZDFzoom Doku 23.15 Markus Lanz 0.30 heute+ Nachrichten	20.15 Der Bachelor Dokusoap 22.15 Ich bin ein Star - Holt mich hier raus! 23.15 stern TV Infomagazin 0.00 RTL Nachtjournal 0.27 Das Wetter 0.30 Ich bin ein Star - Holt mich hier raus! 1.25 CSI: Vegas Krimiserie	20.15 111 abgefahrte Verkehrskracher! 22.20 Die Unglaublichsten... Vorher-Nachher-Sensationen Clipshow 0.50 111 abgefahrte Verkehrskracher! 2.30 Auf Streife - Die Spezialisten Dokusoap	20.15 The Passage - Das Erwachen Actionserie 22.10 The Passage - Das Erwachen Actionserie 23.00 Annabelle 2 Horrormovie, USA '17. Mit Lulu Wilson 1.10 Carriers Thriller, USA '09. Mit L. T. Pucci 2.35 Spätnachrichten	20.15 Die Wollnys - Eine schrecklich große Familie! Dokusoap 21.15 Lecker Schmecker Wollny - Silvias beste Schnäppchenrezepte Dokusoap 22.15 Lecker Schmecker Wollny Dokusoap
---	--	--	---	---	--	--	--	---	--	--	--

ARD ARD

17.00 Tagesschau 17.15 Brisant 18.00 Wer weiß denn so was? 18.50 Quizduell-Olymp 19.45 Sportschau vor acht 19.50 Wetter vor acht 19.55 Börse vor acht 20.00 Tagesschau



20.15 Viele Kühe und ein schwarzes Schaf Familienfilm, D '19 21.45 Tagesthemen 22.00 Polizeiruf 110: Morgengrauen Krimi, D '14 23.30 Das Verschwinden - Eine Familie Kriminalfilm, CZ/D '17

ZDF

16.00 heute 16.10 Die Rosenheim-Cops 17.00 heute 17.10 hallo deutschland 17.45 Leute heute 18.00 Soko Kitzbühel 19.00 heute 19.20 Wetter 19.25 Bettys Diagnose



20.15 Bundesliga live FC Schalke 04 - Borussia Mönchengladbach 18. Spieltag Fußball 22.50 aspekte Kultur 23.35 heute+ Nachrichten 23.50 Soko Leipzig 1.15 Monk Krimiserie 2.00 Monk Krimiserie

RTL

17.30 Unter uns 18.00 Explosiv - Das Magazin 18.30 Exklusiv - Das Starmagazin 18.45 RTL Aktuell 19.03 Das Wetter 19.05 Alles was zählt 19.40 Gute Zeiten, schlechte Zeiten



20.15 Wer wird Millionär? Quizshow 22.15 Ich bin ein Star - Holt mich hier raus! 0.00 RTL Nachtjournal 0.27 Das Wetter 0.30 Ich bin ein Star - Holt mich hier raus! 2.10 Der Bachelor Dokusoap

SAT.1

16.00 Klinik am Südring 17.00 Klinik am Südring - Die Familienhelfer 17.30 Klinik am Südring 18.00 Auf Streife - Die Spezialisten 19.00 Genial daneben - das Quiz 19.55 SAT.1 Nachrichten



20.15 Catch! Die Europameisterschaft im Fangen 23.15 Knallerfrauen Comedy 23.40 Knallerfrauen Comedy 0.10 Switch reloaded 0.40 Switch reloaded Comedyshow 1.10 Sechserpack Comedy 1.35 Sechserpack Comedy

PRO 7

15.10 The Middle 15.35 The Big Bang Theory 16.05 The Big Bang Theory 16.30 The Big Bang Theory 17.00 taff 18.00 News-time 18.10 Die Simpsons 18.40 Die Simpsons 19.05 Galileo



20.15 Fantastic 4 Fantasyfilm, USA '15. Mit Jamie Bell 22.10 I am Legend Sci-Fi-Film, USA '07 0.05 Auge um Auge Thriller, USA '13. Mit C. Bale 2.15 Watch Me - das Kinomagazin Kulturmagazin 2.25 Spätnachrichten

RTL ZWEI

14.00 Die Reimanns - Ein außergewöhnliches Leben 15.00 Die Reimanns - Ein außergewöhnliches Leben 16.00 Hartz und herzlich - Tag für Tag Benz-Baracken 18.05 Köln 50667 19.05 Berlin - Tag & Nacht



20.15 Iron Man Actionfilm, USA '08 22.45 Steadler - Unter dem Radar Actionfilm, USA '05. Mit Josh Lucas 1.05 Drone - Tödliche Mission Thriller, KAN '17 2.40 Red Sky Actionfilm, USA '13. Mit C. Gigandet

VOX

17.00 Zwischen Tüll und Train 18.00 First Dates - Ein Tisch für zwei 19.00 Das perfekte Dinner 20.00 Prominent! 20.15 Bones - Die Knochenjägerin 21.15 Bones - Die Knochenjägerin 22.10 Bones - Die Knochenjägerin 23.05 Bones - Die Knochenjägerin 0.00 Nachrichten

KABEL EINS

15.50 kabel eins news 16.00 Navy CIS 16.55 Abenteuer Leben täglich 17.55 Mein Lokal, Dein Lokal - Der Profi kommt 18.55 Achtung Kontrolle! Wir kümmern uns drum 20.15 Navy CIS 21.15 Navy CIS 22.15 Navy CIS 23.15 Navy CIS 0.10 Navy CIS 1.05 kabel eins late news 1.10 Navy CIS

NDR

18.00 Nordmagazin - Land und Leute 18.15 Hofgeschichten 18.45 DAS! 19.30 Regionales 20.00 Tagesschau 20.15 die nordstory - Einsturzgefahr und Engelsgeduld 21.15 Kampf den Kaffeefahrten 21.45 NDR Info 22.00 Nonstop Comedy 22.30 3nach9 0.30 Linda Zervakis: Alles auf Anfang

3SAT

17.35 Extrem! Heißkalt - Die extremsten Orte der Welt 18.30 nano 19.00 heute 19.20 Kulturzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Bomben im Meer 21.00 makro: Bomben im Meer 21.30 auslandsjournal extra 22.00 ZIB 2 22.25 Eine verhängnisvolle Affäre, Thriller 0.20 Zapp 0.50 10 vor 10

WDR

18.15 Das Beste im Westen 18.45 Aktuelle Stunde 19.30 Lokalzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Geheimnis Kölner Dom 21.00 Unser Westen, Unsere Wetterphänomene 21.45 WDR aktuell 22.00 Kölner Treff 23.00 Die letzte Instanz - Der Meinungstakt mit Steffen Hallaschka 0.30 Kölner Treff

ORF 2

19.00 Bundesland heute 19.23 Wetter 19.30 Zeit im Bild 19.49 Wetter 19.55 Sport Aktuell 20.05 Seitenblicke 20.15 Der Staatsanwalt 21.20 Vera 22.00 ZIB 2 22.25 Euromillionen 22.35 Universum History 23.20 Outlander - Die Highland-Saga 0.15 Colombo - Tödlicher Jackpot, Kriminalfilm

ARD

16.30 Weltspiegel-Reportage: Sambia 17.00 Tagesschau 17.10 Brisant 17.47 Das Wetter 17.50 Tagesschau 18.00 Sportschau 18.30 Sportschau 19.57 Lotto am Samstag 20.00 Tagesschau



20.15 Kryger bleibt Krüger Komödie, D '20 21.45 Liebling, lass die Hühner frei Komödie, D '17. Mit Axel Milberg, Katja Flint 23.15 Tagesthemen 23.35 Das Wort zum Sonntag Religionssendung

ZDF

9.20 Bibi und Tina 9.45 Find me in Paris 10.10 Find me in Paris 10.35 heute Xpress 10.40 ZDF SPORTextra Wintersport 18.05 Soko Wien 19.00 heute 19.20 Wetter 19.25 Die Bergretter



20.15 Ein starkes Team - Tod einer Studentin Kriminalfilm, D '18 21.45 Der Kriminalist Krimiserie 22.45 heute journal 23.00 das aktuelle sportstudio Sportmagazin 0.25 heute Xpress

RTL

14.40 Der Blaulicht Report 15.40 Der Blaulicht Report 16.45 Der Blaulicht Report 17.45 Best of... 18.45 RTL Aktuell 19.03 Das Wetter 19.05 Life - Menschen, Momente, Geschichten



20.15 Deutschland sucht den Superstar 22.15 Ich bin ein Star - Holt mich hier raus! 23.15 Ich bin ein Star - Holt mich hier raus! Die Stunde danach 0.20 Deutschland sucht den Superstar

SAT.1

16.00 Auf Streife - Die Spezialisten, Dokusoap 16.59 So gesehen 17.00 Auf Streife - Die Spezialisten 18.00 Auf Streife - Die Spezialisten 19.00 Grenzenlos - Die Welt entdecken 19.55 SAT.1 Nachrichten



20.15 Harry Potter und die Heiligtümer des Todes (2) Fantasyfilm, GB/USA '11. Mit Daniel Radcliffe, Rupert Grint 22.50 Phantastische Harry Potter Momente - Das große SAT.1 Spezial Reportage

PRO 7

16.05 Two and a Half Men, Sitcom 16.30 Two and a Half Men 17.00 Two and a Half Men 17.30 Two and a Half Men 18.00 News-time 18.10 Die Simpsons 18.40 Die Simpsons 19.05 Galileo



20.15 Indiana Jones und das Königreich des Kristallschädels Abenteuerfilm, USA '08 Mit Harrison Ford, Cate Blanchett 22.50 Die Insel Sci-Fi-Film, USA '05. Mit Ewan McGregor

RTL ZWEI

13.20 Die Schnäppchenhäuser 14.15 Hartz und herzlich - Tag für Tag Benz-Baracken 16.15 Hartz und herzlich - Tag für Tag Benz-Baracken 18.15 Armes Deutschland - Deine Kinder



20.15 Sleepers Drama, USA '96. Mit K. Bacon 23.05 Bad Boys - Harte Jungs Actionfilm, USA '95 1.20 The Walking Dead 2.10 The Walking Dead 2.55 Fear The Walking Dead (7) Horrorserie

VOX

16.55 Die Pferdeprofis 18.00 hundkatzenmaus 19.10 Harte Hunde USA '11 22.20 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin 23.20 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin 0.10 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin

KABEL EINS

13.40 Castle 14.35 Castle 15.30 Navy CIS 16.25 kabel eins news 16.40 Navy CIS 17.30 Navy CIS 18.20 Navy CIS 19.10 Navy CIS 20.15 MacGyver 21.15 MacGyver 22.20 Lethal Weapon 23.20 Seal Team 0.10 Hawaii Five-0 1.05 MacGyver 1.55 MacGyver 2.45 Lethal Weapon

NDR

17.30 Tim Mälzer kocht! 18.00 Nordtour 18.45 DAS! 19.30 Regionales 20.00 Tagesschau 20.15 Klein gegen Groß - das unglaubliche Duell, Spielshow 23.30 Sportklub live - Feuerwerk der Turnkunst 0.45 Quizduell 1.35 Linda Zervakis: Alles auf Anfang 2.20 Mein Norden

3SAT

17.30 Bauernprinzessin 19.00 heute 19.20 Kulturkampf von rechts 20.00 Tagesschau 20.15 La Strada - Das Lied der Straße, Drama 22.00 Auf den Spuren Fellinis 23.15 Bayerischer Filmpreis 2019 1.30 mairischerger. die woche 2.45 Extrem! Von höchsten Höhen bis unters Meer

WDR

17.15 Einfach und köstlich - Kochen mit Björn Freitag 17.45 Kochen mit Martina und Moritz 18.15 Westart 18.45 Aktuelle Stunde 19.30 Lokalzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Legendäre Frauen - glamourös, mutig faszinierend 21.45 Gerburg Jahnke - Lachgeschichten 22.30 Miss Allie - Solo

ORF 2

19.00 Bundesland heute 19.23 Wetter 19.30 Zeit im Bild 19.49 Wetter 19.55 Sport Aktuell 20.05 Seitenblicke 20.15 Wenn die Musi spielt - Winter Open Air 22.30 ZIB 22.40 Trautmann, Krimi Ö '01 0.15 Der Bulle von Tölz - Zirkusluft, Krimi 1.45 Colombo - Tödlicher Jackpot, Krimi 3.20 Um Himmels Willen

ARD

17.30 Kleiner Wohnen! - Neuanfang in der Rente 18.00 Sportschau 18.30 Bericht aus Berlin 18.49 Gewinnzahlen Deutsche Fernsehlotterie 18.50 Lindenstraße 19.20 Weltspiegel 20.00 Tagesschau



20.15 Polizeiruf 110: Söhne Rostocks Krimi, D '19 21.45 Anne Will Talkshow 22.45 Tagesthemen 23.05 ttt - titel thesen temperamentvolle Kultur 23.35 Professor Love Komödie, GB/USA '14 1.05 Tagesschau

ZDF

17.10 ZDF SPORTreportage 18.00 Die Truckler 18.30 Terra Xpress 19.00 heute 19.10 Berlin direkt 19.28 Aktion Mensch Gewinner 19.30 Ungelöste Fälle der Archäologie



20.15 Frühling - genieße jeden Augenblick Melodram, D '20 21.45 heute journal Nachrichten 22.15 Inspector Barnaby Kriminalfilm, GB '18 23.45 ZDF-History Doku 0.30 heute Xpress

RTL

12.50 Deutschland sucht den Superstar 14.45 Deutschland sucht den Superstar 16.45 Explosiv - Weekend 17.45 Exklusiv - Weekend 18.45 RTL Aktuell 19.03 Das Wetter 19.05 Vermisst



20.15 Ich bin ein Star - Holt mich hier raus! - Die große Dschungelparty Unterhaltungsshow 22.15 Ich bin ein Star - Holt mich hier raus! 23.30 Ich bin ein Star - Holt mich hier raus! Die Stunde danach

SAT.1

14.10 Phantastische Harry Potter Momente - Das große SAT.1 Spezial 15.10 Harry Potter und die Heiligtümer des Todes (2), Fantasyfilm GB/USA '11 17.30 The Biggest Loser 19.55 SAT.1 Nachrichten



20.15 Verborgene Schönheit Drama, USA '16. Mit Will Smith, Kate Winslet 22.20 Sieben Leben Drama, USA '08. Mit Will Smith 0.40 Verborgene Schönheit Drama, USA '16 2.20 Sieben Leben Drama, USA '08. Mit Will Smith

PRO 7

14.25 Galileo Big Pictures: Meilensteine - 30 Bilder, die unser Leben bis heute prägen! 16.20 Fantastic 4, Fantasyfilm USA '15 18.15 Newstime 18.25 Power Rangers, Actionfilm USA '17



20.45 ran Football Conference Championships Sportübertragung 4.00 Eine schrecklich nette Familie Sitcom 4.25 Eine schrecklich nette Familie Sitcom 5.05 Apartment 23 5.25 Apartment 23

RTL ZWEI

11.15 Hartz und herzlich 13.15 Hartz und herzlich - Tag für Tag Benz-Baracken 15.15 Hartz und herzlich - Tag für Tag Benz-Baracken 17.15 Mein neuer Alter 18.15 Grip - Das Motormagazin



20.15 Die Jagd zum magischen Berg Fantasyfilm, USA '09 22.15 The Wave - Die Todeswelle Katastrophensfilm, N '15 0.25 Die Firma Thriller, USA '93. Mit Tom Cruise, Gene Hackman

VOX

16.05 Criminal Intent - Verbrechen im Visier 17.00 auto mobil 18.10 Ab in die Ruine! 19.10 Hot oder Schrott - Die Allesterster 20.15 Promi Shopping Queen 23.20 Prominent! 0.05 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin 1.05 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin

KABEL EINS

17.10 Mein Lokal, Dein Lokal - Der Profi kommt 18.10 Mein Lokal, Dein Lokal - Der Profi kommt 19.10 Mein Lokal, Dein Lokal - Der Profi kommt 20.15 Trucker Babes - 400 PS in Frauenhand 22.20 Abenteuer Leben am Sonntag 0.20 Mein Revier 2.10 Achtung Kontrolle! Wir kümmern uns drum

NDR

17.00 Bingo! - Die Umweltlotterie 18.00 Ostseereport 18.45 DAS! 19.30 Regionales 20.00 Tagesschau 20.15 Inseln, die Sie kennen sollten 21.45 Sport-schau 22.05 Die NDR Quizshow 22.50 Sportclub 23.35 Sportclub Story - Die fantastische Welt der Turner 0.05 Quizduell

3SAT

19.10 Die neue Seidenstraße: Chinas Griff nach globaler Macht 19.40 Schätze der Welt - Erbe der Menschheit 20.00 Tagesschau 20.15 Urban Priol: Tilt 2019 21.45 Was im Leben zählt, Familienfilm 23.15 Macbeth, Drama 1.05 Bulgariens Bergwelten: Das Balkan-Gebirge

WDR

18.15 Tiere suchen ein Zuhause 19.10 Aktuelle Stunde 19.30 Westpol 20.00 Tagesschau 20.15 Wunderschön! Kreuzfahrt im westlichen Mittelmeer 21.45 Sportschau Bundesliga am Sonntag 22.15 Zeiglers wunderbare Welt des Fußballs 22.45 Kebebus feiert Jürgen von der Lippe

ORF 2

19.17 Lotto 6 aus 45 mit Joker 19.30 Zeit im Bild 19.49 Wetter 19.55 Sport Aktuell 20.05 Seitenblicke 20.15 Tatort, Krimi 21.50 ZIB 2 am Sonntag 22.10 Im Zentrum 23.05 Das Forum - rettet Davos die Welt?, Dokufilm CHE/D '19 0.35 Der Bulle von Tölz - Zirkusluft, Krimi 2.05 Universum

ARD

17.00 Tagesschau **17.15** Brisant **18.00** Wer weiß denn sowas? **18.50** Morden im Norden **19.45** Wissen vor acht - Zukunft **19.50** Wetter vor acht **19.55** Börse vor acht **20.00** Tagesschau



20.15 Unsere Erde aus dem All Dokuserie
21.00 Hart aber fair Talkshow
22.15 Tagesthemen
22.45 Das Forum - Rettet Davos die Welt?
0.15 Nachtmagazin
0.35 Polizeiruf 110: Söhne Rostocks Krimi, D '19

ZDF

15.05 Bares für Rares **16.00** heute **16.10** Die Rosenheim-Cops **17.00** heute **17.10** hallo deutschland **17.45** Leute heute **18.00** Soko München **19.00** heute **19.20** Wetter **19.25** Wiso



20.15 Neben der Spur - Erlöse mich Krimi, D '20
21.45 heute journal
22.15 Barry Seal - Drogen für Amerika
23.55 heute+ Nachrichten
0.10 Winterjagd Drama, D '17. Mit M. Degen

RTL

17.30 Unter uns **18.00** Explosiv - Das Magazin **18.30** Exklusiv - Das Starmagazin **18.45** RTL Aktuell **19.03** Das Wetter **19.05** Alles was zählt **19.40** Gute Zeiten, schlechte Zeiten



20.15 Titel stand bei Red.-Schluss noch nicht fest
22.15 Ich bin ein Star - Holt mich hier raus!
0.00 RTL Nachtjournal
0.27 Das Wetter
0.30 Ich bin ein Star - Holt mich hier raus!

SAT.1

16.00 Klinik am Südring **17.00** Klinik am Südring - Die Familienhelfer **17.30** Klinik am Südring **18.00** Auf Streife - Die Spezialisten **19.00** Genial daneben - das Quiz **19.55** SAT.1 Nachrichten



20.15 No Body is perfect - Das Nacktexperiment
21.55 akte. Infomagazin
22.50 Zwischen Kiez und Krawall: Berlins größte Partymeile - Die SAT.1 Reportage
23.50 Criminal Minds
0.45 Criminal Minds

PRO 7

15.10 The Middle **15.40** The Big Bang Theory **16.05** The Big Bang Theory **16.30** The Big Bang Theory **17.00** taff **18.00** News-time **18.10** Die Simpsons **18.40** Die Simpsons **19.05** Galileo



20.15 Young Sheldon Sitcom
20.45 Young Sheldon Sitcom
21.10 Die Simpsons
21.40 Die Simpsons
22.10 The Big Bang Theory
22.40 The Big Bang Theory
23.10 The Big Bang Theory
23.40 The Big Bang Theory
0.05 Young Sheldon Sitcom

RTL ZWEI

14.00 Die Reimanns - Ein außergewöhnliches Leben **15.00** Die Reimanns - Ein außergewöhnliches Leben **16.00** Hartz und herzlich - Tag für Tag Benz-Baracken **18.05** Köln 50667 **19.05** Berlin - Tag & Nacht



20.15 Promis auf Hartz IV (11) Dokusoap
22.15 Die Wollnys - Eine schrecklich große Familie! Dokusoap
23.15 Lecker Schmecker Wolfgang Schneringer - Silvias beste Schnäppchenrezepte (10) Dokusoap

VOX

17.00 Zwischen Tüll und Tränen **18.00** First Dates - Ein Tisch für zwei **19.00** Das perfekte Dinner **20.00** Prominent! **20.15** Goodbye Deutschland! Die Auswanderer **0.10** Nachrichten **0.30** Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin **1.25** Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin

KABEL EINS

16.00 Navy CIS **16.55** Abenteuer Leben täglich **17.55** Mein Lokal, Dein Lokal - Der Profi kommt **18.55** Achtung Kontrolle! Wir kümmern uns drum **20.15** Daredevil, Actionfilm USA '03 **22.25** Outlander, Sci-Fi-Film USA '08 **0.45** Daredevil, Actionfilm USA '03 **2.25** kabel eins late news

NDR

18.00 Nordmagazin - Land und Leute **18.15** Die Nordreportage: Arbeiten, wenn die Stadt schläft **18.45** DAS! **19.30** Regionales **20.00** Tagesschau **20.15** Markt **21.00** Die Ernährungs-Docs **21.45** NDR Info **22.00** 45 Min - Kaminöfen: Gemütlich, aber schädlich? **22.45** Kulturjournal

3SAT

17.00 Ein Tag im Mittelalter **17.45** Ein Tag in der Kaiserzeit **18.30** nano **19.00** heute **19.20** Kulturzeit **20.00** Tagesschau **20.15** Abenteuer Lappland **21.00** Abenteuer Lappland **21.40** Abenteuer Lappland **22.25** Bis ans Ende der Träume, Dokufilm **23.50** 37°: Wenn der Osten ruft **0.15** 10 vor 10

WDR

18.00 WDR aktuell / Lokalzeit **18.15** Servicezeit **18.45** Aktuelle Stunde **19.30** Lokalzeit **20.00** Tagesschau **20.15** Hirschhausens Sprechstunde **21.00** Ausgerechnet - Syllt mit Hund **21.45** WDR aktuell **22.10** Hunde verstehen! (3) **22.55** Vertigo - Aus dem Reich der Toten, Thriller USA '58 **1.00** Rentnercops

ORF 2

19.00 Bundesland heute **19.23** Wetter **19.30** Zeit im Bild **19.49** Wetter **19.55** Sport Aktuell **20.05** Seitenblicke **20.15** Die Millionen-show **21.10** Thema **22.00** ZIB 2 **22.30** kulturMontag **23.15** Licht und Raum - Der Architekt Boris Podrecca **0.00** Fellinis Stadt der Frauen, Satire F/IT '80

ARD

17.00 Tagesschau **17.15** Brisant **18.00** Wer weiß denn sowas? **18.50** Familie Dr. Kleist **19.45** Wissen vor acht - Natur **19.50** Wetter vor acht **19.55** Börse vor acht **20.00** Tagesschau



20.15 Um Himmels Willen
21.00 In aller Freundschaft
21.45 Fakt Polittmagazin
22.15 Tagesthemen
22.45 3nach9 - Best of
0.45 Nachtmagazin
1.05 Um Himmels Willen
1.50 In aller Freundschaft
2.35 Tagesschau

ZDF

16.00 heute **16.10** Die Rosenheim-Cops **17.00** heute **17.10** hallo deutschland **17.45** Leute heute **18.00** Soko Köln **19.00** heute **19.20** Wetter **19.25** Die Rosenheim-Cops



20.15 Nelson Müllers Lebensmittelreport Ernährungsratgeber
21.00 Frontal 21 Magazin
21.45 heute journal
22.15 Nur Haut und Knochen Dokumentation
22.45 Markus Lanz
0.00 heute+ Nachrichten

RTL

17.30 Unter uns **18.00** Explosiv - Das Magazin **18.30** Exklusiv - Das Starmagazin **18.45** RTL Aktuell **19.03** Das Wetter **19.05** Alles was zählt **19.40** Gute Zeiten, schlechte Zeiten



20.15 Deutschland sucht den Superstar Castingshow
22.15 Ich bin ein Star - Holt mich hier raus!
0.00 RTL Nachtjournal
0.27 Das Wetter
0.30 Ich bin ein Star - Holt mich hier raus!

SAT.1

16.00 Klinik am Südring **17.00** Klinik am Südring - Die Familienhelfer **17.30** Klinik am Südring **18.00** Auf Streife - Die Spezialisten **19.00** Genial daneben - das Quiz **19.55** SAT.1 Nachrichten



20.15 Navy CIS Krimiserie
21.15 Navy CIS: L.A.
22.15 Hawaii Five-0 Krimiserie
23.10 Spiegel TV - Reportage
0.15 Dinner Party - Der Late-Night-Talk
1.15 So gesehen Religion

PRO 7

15.10 The Middle **15.40** The Big Bang Theory **16.05** The Big Bang Theory **16.30** The Big Bang Theory **17.00** taff **18.00** News-time **18.10** Die Simpsons **18.40** Die Simpsons **19.05** Galileo



20.15 Galileo Big Pictures: Geheimnisvoll - 30 Bilder, die uns rätseln lassen! Unterhaltungsshow
22.15 Galileo Big Pictures: Magic - 30 Bilder, bei denen wir uns die Augen reiben Unterhaltungsshow

RTL ZWEI

12.00 Frauentausch **14.00** Die Reimanns - Ein außergewöhnliches Leben **16.00** Hartz und herzlich - Tag für Tag Benz-Baracken **18.05** Köln 50667 **19.05** Berlin - Tag & Nacht



20.15 Hartz und herzlich
22.15 Armes Deutschland - Deine Kinder (3)
0.15 Autopsie - Mysteriöse Todesfälle Krimiserie
1.05 Autopsie - Mysteriöse Todesfälle Krimiserie
1.50 Autopsie - Mysteriöse Todesfälle Krimiserie

VOX

17.00 Zwischen Tüll und Tränen **18.00** First Dates **19.00** Das perfekte Dinner **20.00** Prominent! **20.15** Hot oder Schrott - Die Allestester **22.15** Hot oder Schrott - Die Allestester **23.15** Hot oder Schrott - Die Allestester **0.15** Nachrichten **0.35** Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin

KABEL EINS

16.55 Abenteuer Leben täglich **17.55** Mein Lokal, Dein Lokal - Der Profi kommt **18.55** Achtung Kontrolle! Wir kümmern uns drum **20.15** Die Wutprobe, Komödie USA '03 **22.25** Cool & Fool - Mein Partner mit der großen Schnauze, Actionfilm USA '05 **0.05** Scary Movie 4, Komödie USA '06

NDR

17.10 Leopard, Seebär & Co. **18.00** Nordmagazin - Land und Leute **18.15** NaturNah: Geheimnisse des Naturgartens **18.45** DAS! **19.30** Regionales **20.00** Tagesschau **20.15** Visite **21.15** Panorama 3 **21.45** NDR Info **22.00** Tatort, Kriminalfilm **23.30** Weltbilder **0.00** Familienleben

3SAT

16.15 Der Äquator - Breitengrad der Extreme **17.00** Kairo - Kapstadt **18.30** nano **19.00** heute **19.20** Kulturzeit **20.00** Tagesschau **20.15** Die 7. Stunde, Krimi **21.45** kinokino **22.00** ZIB 2 **22.25** Streif - One Hell of a Ride **0.20** Der Tod - das letzte Tabu: Auf Einsatz mit der Palliativpflege **0.45** 10 vor 10

WDR

18.15 Servicezeit **18.45** Aktuelle Stunde **19.30** Lokalzeit **20.00** Tagesschau **20.15** Abenteuer Erde: Die Anden - Natur am Limit **21.00** Quarks: Volkskrankheit Arthrose - was schützt, was hilft? **21.45** WDR aktuell **22.10** Über die Grenze - Alles auf eine Karte, Kriminalfilm D '17

ORF 2

18.51 infos & tips **19.00** Bundesland heute **19.23** Wetter **19.30** Zeit im Bild **19.49** Wetter **19.55** Sport Aktuell **20.05** Seitenblicke **20.15** Universum **21.05** Report **22.00** ZIB 2 **22.25** Euromillionen **22.35** kreuz und quer **23.20** kreuz und quer **0.05** Smashed, Drama USA '12

ARD

17.00 Tagesschau **17.15** Brisant **18.00** Wer weiß denn sowas? **18.50** Rentnercops **19.45** Wissen vor acht - Werkstatt **19.50** Wetter vor acht **19.55** Börse vor acht **20.00** Tagesschau



20.15 Fremder Feind Drama, D '18
21.45 Plusminus Magazin
22.15 Tagesthemen
22.45 maischerberger. die woche Talkshow
0.00 Nachtmagazin
0.20 Fremder Feind Drama, D '18

ZDF

16.10 Die Rosenheim-Cops **17.00** heute **17.10** hallo deutschland **17.45** Leute heute **18.00** Soko Wismar **18.54** Lotto am Mittwoch - Die Gewinnzahlen **19.00** heute **19.20** Wetter **19.25** Heldt



20.15 Marie Brand und die Liebe zu viert Kriminalfilm, D '20
21.45 heute journal Nachrichten
22.15 auslandsjournal
22.45 ZDFzoom Doku
23.15 Markus Lanz
0.30 heute+ Nachrichten

RTL

17.30 Unter uns **18.00** Explosiv - Das Magazin **18.30** Exklusiv - Das Starmagazin **18.45** DAS! **19.30** Regionales **20.00** Tagesschau **20.15** Expeditionen ins Tierreich **21.00** Expeditionen ins Tierreich **21.45** NDR Info **22.00** Großstadtvier **22.50** extra 3 **23.20** Zapp



20.15 Der Bachelor Dokusoap
22.15 Ich bin ein Star - Holt mich hier raus!
23.15 stern TV Infomagazin
0.00 RTL Nachtjournal
0.27 Das Wetter
0.30 Ich bin ein Star - Holt mich hier raus!
1.25 CSI: Vegas Krimiserie

SAT.1

16.00 Klinik am Südring **17.00** Klinik am Südring - Die Familienhelfer **17.30** Klinik am Südring **18.00** Auf Streife - Die Spezialisten **19.00** Genial daneben - das Quiz **19.55** SAT.1 Nachrichten



20.15 111 chaotische Kollegen! Clipshow
22.20 Die Unglaublichsten... Schicksale Clipshow Mod. Sonya Kraus
0.50 111 chaotische Kollegen! Clipshow
2.30 Auf Streife - Die Spezialisten Dokusoap

PRO 7

15.10 The Middle **15.40** The Big Bang Theory **16.05** The Big Bang Theory **16.30** The Big Bang Theory **17.00** taff **18.00** News-time **18.10** Die Simpsons **18.40** Die Simpsons **19.05** Galileo



20.15 The Passage - Das Erwachen Actionserie
22.15 The Passage - Das Erwachen Actionserie
23.55 Visions Horrorfilm, USA '15. Mit Isla Fisher
1.25 Mother's Day Thriller, USA '10
3.20 Spätnachrichten

RTL ZWEI

14.00 Die Reimanns - Ein außergewöhnliches Leben **15.00** Die Reimanns - Ein außergewöhnliches Leben **16.00** Hartz und herzlich - Tag für Tag Benz-Baracken **18.05** Köln 50667 **19.05** Berlin - Tag & Nacht



20.15 Die Wollnys - Eine schrecklich große Familie! Dokusoap
21.15 Lecker Schmecker Wollny - Silvias beste Schnäppchenrezepte Dokusoap, Billig-Spezial
22.15 Lecker Schmecker Wollny Dokusoap

VOX

17.00 Zwischen Tüll und Tränen **18.00** First Dates - Ein Tisch für zwei **19.00** Das perfekte Dinner **20.00** Prominent! **20.15** Law & Order: Special Victims Unit **21.15** Law & Order: Special Victims Unit **22.10** Law & Order: Special Victims Unit **23.05** Law & Order: Special Victims Unit

KABEL EINS

16.55 Abenteuer Leben täglich **17.55** Mein Lokal, Dein Lokal - Der Profi kommt **18.55** Achtung Kontrolle! Wir kümmern uns drum **20.15** Mrs. Doubtfire - Das stachelige Kindermädchen, Komödie USA '93 **22.50** Die Wutprobe, Komödie USA '03 **0.55** Watch Me - das Kinomagazin

NDR

18.00 Nordmagazin - Land und Leute **18.15** Wie geht das? Klein, kleiner, Eigenheim **18.45** DAS! **19.30** Regionales **20.00** Tagesschau **20.15** Expeditionen ins Tierreich **21.00** Expeditionen ins Tierreich **21.45** NDR Info **22.00** Großstadtvier **22.50** extra 3 **23.20** Zapp

3SAT

17.45 Jordanien **18.30** nano **19.00** heute **19.20** Kulturzeit **20.00** Tagesschau **20.15** Bedrängt. Bedroht. Geschlagen - Alltägliche Gewalt auf der Straße **21.05** Die kleinen Machos sind zurück **22.00** ZIB 2 **22.25** Rosannas Tochter, Drama **23.55** Das Leid der Welpen **0.25** 10 vor 10

WDR

18.00 WDR aktuell / Lokalzeit **18.15** Servicezeit **18.45** Aktuelle Stunde **19.30** Lokalzeit **20.00** Tagesschau **20.15** Markt **21.00** Können kämpft **21.45** WDR aktuell **22.10** Kritisch Reisen: Thailand **22.55** Deutschland im Kalten Krieg (2) **23.40** Die Böhms - Architektur einer Familie

ORF 2

19.00 Bundesland heute **19.23** Wetter **19.30** Zeit im Bild **19.49** Wetter **19.55** Sport Aktuell **20.05** Seitenblicke **20.15** Der Bergdoktor - Mutterlügen, Arztfilm **21.50** Autofocus **22.00** ZIB 2 **22.30** WELTjournal **23.05** WELTjournal + **1.20** Der Bergdoktor - Mutterlügen, Arztfilm **2.50** Autofocus

ARD ZDF RTL SAT.1 PRO 7 RTL ZWEI

18.00 Wer weiß denn sowas? 18.50 In aller Freundschaft - Die jungen Ärzte 19.45 Wissen vor acht - Mensch 19.50 Wetter vor acht 19.55 Börse vor acht 20.00 Tagesschau



20.15 Nord bei Nordwest - Dinge des Lebens Kriminalfilm, D '20 21.45 Panorama Politmagazin 22.15 Tagesthemen 22.45 Nuhr im Ersten Satire 23.30 Alfons und Gäste Kabarett 0.15 Nachtmagazin

16.00 heute 16.10 Die Rosenheim-Cops 17.00 heute 17.10 hallo deutschland 17.45 Leute heute 18.00 Soko Stuttgart 19.00 heute 19.20 Wetter 19.25 Notruf Hafenkante



20.15 Der Bergdoktor Arztfilm, Mutterlügen 21.45 heute journal 22.15 maybrit illner 23.15 Markus Lanz 0.30 heute+ Nachrichten 0.45 Heldt Krimsérie 1.30 Notruf Hafenkante 2.15 Notruf Hafenkante

17.30 Unter uns 18.00 Explosiv - Das Magazin 18.30 Exklusiv - Das Starmagazin 18.45 RTL Aktuell 19.03 Das Wetter 19.05 Alles was zählt 19.40 Gute Zeiten, schlechte Zeiten



20.15 Der Lehrer Comedyserie 21.15 Sekretärinnen - Überleben von 9 bis 5 21.45 Schwester, Schwester - Hier liegen Sie richtig! Sitcom 22.15 Ich bin ein Star - Holt mich hier raus!

16.00 Klinik am Südring 17.00 Klinik am Südring - Die Familienhelfer 17.30 Klinik am Südring 18.00 Auf Streife - Die Spezialisten 19.00 Genial daneben - das Quiz 19.55 SAT.1 Nachrichten



20.15 Ein Chef zum Verlieben Komödie, USA '02 22.20 Miss Undercover 2 Komödie, USA '05 0.35 Criminal Minds 1.25 Criminal Minds 2.15 Profiling Minds 3.00 Profiling Paris 3.55 Profiling Paris

15.10 The Middle 15.40 The Big Bang Theory 16.05 The Big Bang Theory 16.30 The Big Bang Theory 17.00 taff 18.00 News-tv 18.10 Die Simpsons 18.40 Die Simpsons 19.05 Galileo



20.15 Die Besten! Das erste Mal - die 33 spannendsten Geschichten mit denen alles begann Unterhaltungsshow 23.05 Die Besten! Die 22 lustigsten Momente der letzten 5 Jahrzehnte Clipshow

14.00 Die Reimanns - Ein außergewöhnliches Leben 15.00 Die Reimanns - Ein außergewöhnliches Leben 16.00 Hartz und herzlich - Tag für Tag Benz-Baracken 18.05 Köln 50667 19.05 Berlin - Tag & Nacht



20.15 Extrem sauber - Putzteufel im Messie-Chaos Dokusoap 21.15 Extrem sauber - Putzteufel im Messie-Chaos (12) Dokusoap 22.15 Das Messie-Team - Start in ein neues Leben Dokusoap

VOX KABEL EINS

17.00 Zwischen Tüll und Tränen 18.00 First Dates - Ein Tisch für zwei 19.00 Das perfekte Dinner 20.00 Prominent! 20.15 Baymax - Riesiges Robowabohu, Trickfilm USA '14 22.05 xXx - Triple X, Actionfilm USA '02 0.30 Nachrichten 0.50 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin

NDR 3SAT WDR ORF 2

16.55 Abenteuer Leben täglich 17.55 Mein Lokal, Dein Lokal - Der Profi kommt 18.55 Achtung Kontrolle! Wir kümmern uns drum 20.15 Rosins Feltkamp - Lecker schlank mit Frank 22.30 K1 Magazin 23.30 Trucker Babes - 400 PS in Frauenhand 1.20 kabel eins late news

NDR 3SAT WDR ORF 2

18.15 Typisch! Eine Frau im Männerknastr 18.45 DAS! 19.30 Regionales 20.00 Tagesschau 20.15 Länder - Menschen - Abenteuer 21.00 Länder - Menschen - Abenteuer 21.45 NDR Info 22.00 Verliebt auf Island, Romanze D '19 23.30 Well-ness für Paare, Melodram D '15

3SAT WDR ORF 2

17.00 Australiens Nationalparks 17.45 Australiens Nationalparks 18.30 nano 19.00 heute 19.20 Kulturzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Die Magie der Mathematik 21.00 scobel - Die Magie der Mathematik 22.00 ZIB 2 22.25 A Gang Story - Eine Frage der Ehre, Drama 0.05 10 vor 10 0.35 Rundschau

WDR ORF 2

18.15 Servicezeit 18.45 Aktuelle Stunde 19.30 Lokalzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Tatort - Im gelobten Land, Krimi D '16 21.45 WDR aktuell 22.10 Frau tv 22.55 Menschen hautnah: Liebe inklusive (3/3) 23.25 Alles verändert sich, wenn du es veränderst - Die lange Frau-tv-Nacht

ORF 2

19.00 Bundesland heute 19.23 Wetter 19.30 Zeit im Bild 19.49 Wetter 19.55 Sport Aktuell 20.05 Seitenblicke 20.15 Die Rosenheim-Cops 21.05 Die Rosenheim-Cops 21.50 Reisezeit - Kurztrip 22.00 ZIB 2 23.30 Eco 23.05 Stöckl. 0.05 Erbin mit Herz, Familienfilm D/Ö '03

ARD ZDF RTL SAT.1 PRO 7 RTL ZWEI

17.00 Tagesschau 17.15 Brisan 18.00 Wer weiß denn sowas? 18.50 Quizduell-Olymp 19.45 Sportschau vor acht 19.50 Wetter vor acht 19.55 Börse vor acht 20.00 Tagesschau



20.15 Ihr letzter Wille kann mich mal! Tragikomödie, D '19 21.45 Tagesthemen 22.00 Tatort: Kopper Kriminalfilm, D '18 23.30 Irene Huss, Kripo Göteborg - Der tätowierte Torso Krimi

16.00 heute 16.10 Die Rosenheim-Cops 17.00 heute 17.10 hallo deutschland 17.45 Leute heute 18.00 Soko Kitzbühel 19.00 heute 19.20 Wetter 19.25 Bettys Diagnose



20.15 Der Staatsanwalt Krimsérie. Mit R. Hunold 21.15 Soko Leipzig 22.40 heute journal 23.10 aspekte Kultur 23.55 heute+ Nachrichten 0.10 Soko Leipzig 1.35 Monk Krimsérie 2.20 Monk Krimsérie

17.30 Unter uns 18.00 Explosiv - Das Magazin 18.30 Exklusiv - Das Starmagazin 18.45 RTL Aktuell 19.03 Das Wetter 19.05 Alles was zählt 19.40 Gute Zeiten, schlechte Zeiten



20.15 Sascha Grammel live! Fast fertig! 21.50 Sascha Grammel Spezial Comedyshow 22.15 Ich bin ein Star - Holt mich hier raus! 23.30 Darf er das? Live! Die Chris Tall Show RTL Nachtjournal

16.00 Klinik am Südring 17.00 Klinik am Südring - Die Familienhelfer 17.30 Klinik am Südring 18.00 Auf Streife - Die Spezialisten 19.00 Genial daneben - das Quiz 19.55 SAT.1 Nachrichten



20.15 Fack Ju Göhte Komödie, D '13 22.35 Knallerfrauen Comedy 23.00 Knallerfrauen Comedy 23.30 Knallerfrauen Comedy 0.00 Switch reloaded 0.30 Switch reloaded 1.00 Sechserpack Comedy 1.25 Sechserpack Comedy

15.10 The Middle 15.40 The Big Bang Theory 16.05 The Big Bang Theory 16.30 The Big Bang Theory 17.00 taff 18.00 News-tv 18.10 Die Simpsons 18.40 Die Simpsons 19.05 Galileo



20.15 Transformers: Ära des Untergangs Sci-Fi-Film, USA '14 23.35 Aeon Flux Sci-Fi-Film, USA '04. Mit C. Theron 1.20 Blood Creek Thriller, USA '09. Mit Henry Cavill 3.00 Watch Me - das Kinomagazin Kulturmagazin

14.00 Die Reimanns - Ein außergewöhnliches Leben 15.00 Die Reimanns - Ein außergewöhnliches Leben 16.00 Hartz und herzlich - Tag für Tag Benz-Baracken 18.05 Köln 50667 19.05 Berlin - Tag & Nacht



20.15 Die Mumie kehrt zurück Abenteuerfilm, USA '01. Mit B. Fraser 22.50 Godzilla Actionfilm, USA '98. Mit Matthew Broderick, Jean Reno 1.30 Die Mumie kehrt zurück Abenteuerfilm, USA '01. Mit B. Fraser

VOX KABEL EINS

17.00 Zwischen Tüll und Tränen 18.00 First Dates - Ein Tisch für zwei 19.00 Das perfekte Dinner 20.00 Prominent! 20.15 Bones - Die Knochenjägerin 21.15 Bones - Die Knochenjägerin 22.10 Bones - Die Knochenjägerin 23.05 Bones - Die Knochenjägerin 0.00 Nachrichten

NDR 3SAT WDR ORF 2

15.50 kabel eins news 16.00 Navy CIS 16.55 Abenteuer Leben täglich 17.55 Mein Lokal, Dein Lokal - Der Profi kommt 18.55 Achtung Kontrolle! Wir kümmern uns drum 20.15 Navy CIS 21.15 Navy CIS 22.15 Navy CIS 23.10 Navy CIS 0.05 Navy CIS 1.00 kabel eins late news 1.05 Navy CIS

NDR 3SAT WDR ORF 2

18.00 Nordmagazin - Land und Leute 18.15 Hofgeschichten 18.45 DAS! 19.30 Regionales 20.00 Tagesschau 20.15 die nordstory - Die ganze Welt auf der Zunge 21.15 Die Angst vor dem Wolf 21.45 NDR Info 22.00 NDR Talk Show 0.00 Linda Zervakis: Alles auf Anfang 0.45 NDR Talk Show

3SAT WDR ORF 2

17.45 Unter Grizzlys 18.30 nano 19.00 heute 19.20 Kulturzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Kein Geld für kranke Kinder 21.00 makro: Overtourism 21.30 auslandsjournal extra 22.00 ZIB 2 22.25 Assault - Anschlag bei Nacht, Actionfilm 23.50 Die Caine war ihr Schicksal, Drama

WDR ORF 2

18.15 Das Beste im Westen 18.45 Aktuelle Stunde 19.30 Lokalzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Geheimnisse Mönhetalspersere 21.00 Unser Westen, Unser Witz 21.45 WDR aktuell 22.00 Kölner Treff 23.30 Die letzte Instanz - Der Meinungsstark mit Steffen Hallaschka 0.30 Kölner Treff

ORF 2

18.51 infos & tipps 19.00 Bundesland heute 19.23 Wetter 19.30 Zeit im Bild 19.49 Wetter 19.55 Sport Aktuell 20.05 Seitenblicke 20.15 Der Staatsanwalt 21.20 Vera 22.00 ZIB 2 22.25 Euromillionen 22.35 Universum History 23.20 Verleugnung, Drama 1.00 Columbo - Schleichendes Gift, Kriminalfilm

ARD ZDF RTL SAT.1 PRO 7 RTL ZWEI

8.15 neunehalb 8.25 Tagesschau 8.30 Sportschau. Wintersport / Fußball. Dazwischen: 10.50/14.10/17.15 Tagesschau 18.30 Sportschau 19.57 Lotto am Samstag 20.00 Tagesschau



20.15 Nur mit Dir zusammen Melodram, D '20. Mit Vanessa Mai 21.45 Familie ist kein Wunschkonzert Familienfilm, D '17 23.15 Tagesthemen 23.35 Das Wort zum Sonntag Religionssendung

15.15 Vorsicht, Falle! 16.00 Bares für Rares 17.00 heute Xpress 17.05 Länderspiegel 17.35 plan b: Aus alt mach neu 18.05 Soko Wien 19.00 heute 19.20 Wetter 19.25 Die Bergretter



20.15 Helen Dorn - Atemlos Krimsérie, D '20 21.45 Der Kriminalist Krimsérie 22.45 heute journal Nachrichten 23.00 das aktuelle sportstudio Sportmagazin 0.25 heute Xpress

14.40 Der Blaulicht Report 15.40 Der Blaulicht Report 16.45 Der Blaulicht Report 17.45 Best of...! 18.45 RTL Aktuell 19.03 Das Wetter 19.05 Life - Menschen, Momente, Geschichten



20.15 Deutschland sucht den Superstar Castingshow 22.15 Ich bin ein Star - Holt mich hier raus! Das große Finale 0.30 Ich bin ein Star - Holt mich hier raus! Die Stunde danach

16.00 Auf Streife - Die Spezialisten, Dokusoap 16.59 So gesehen 17.00 Auf Streife - Die Spezialisten 18.00 Auf Streife - Die Spezialisten 19.00 Grenzenlos - Die Welt entdecken 19.55 SAT.1 Nachrichten



20.15 Ice Age 4 - Völl verschoben Animationsfilm, USA '12 22.00 Ein Chef zum Verlieben Komödie, USA '02 0.00 Tracers Actionfilm, USA '15. Mit T. Lautner 1.40 Codename: Geronimo Actionfilm, USA '13

16.05 Two and a Half Men, Sitcom 16.30 Two and a Half Men 17.00 Two and a Half Men 17.30 Two and a Half Men 18.00 News-tv 18.10 Die Simpsons 18.35 Die Simpsons 19.05 Galileo



20.15 Casino Undercover Komödie, USA '17. Mit Will Ferrell, Amy Poehler 22.00 Die Jones - Spione von nebenan Actionkomödie, USA '16 0.05 Transformers: Ära des Untergangs Sci-Fi-Film, USA '14

13.15 Die Schnäppchenhäuser 14.15 Hartz und herzlich - Tag für Tag Benz-Baracken 16.15 Hartz und herzlich - Tag für Tag Benz-Baracken 18.15 Armes Deutschland - Deine Kinder



20.15 Vier Hochzeiten und ein Todesfall Komödie, GB '94. Mit Hugh Grant 22.35 Bean - Der ultimative Katastrophenfilm Komödie. Mit R. Atkinson 0.15 The Walking Dead Horrorserie 1.10 The Walking Dead

VOX KABEL EINS

16.55 Die Pferdeprofis 18.00 hundkatzenmaus 19.10 Harte Hunde - Ralf Seeger greift ein 20.15 Die Coopers - Schlimmer geht immer, Komödie USA '14 21.50 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin 22.50 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin

NDR 3SAT WDR ORF 2

13.35 Castle 14.30 Castle 15.25 Navy CIS 16.25 kabel eins news 16.35 Navy CIS 17.30 Navy CIS 18.25 Navy CIS 19.15 Navy CIS 20.15 MacGyver 21.15 MacGyver 22.15 Lethal Weapon 23.15 Seal Team 0.10 Hawaii Five-0 1.05 MacGyver 1.55 MacGyver 2.45 Lethal Weapon

NDR 3SAT WDR ORF 2

17.30 Tim Mälzer kocht! 18.00 Nordtour 18.45 DAS! 19.30 Regionales 20.00 Tagesschau 20.15 Jan Fedder - mit Ecken, Kanten und ganz viel Herz 21.45 Großstadtrevier - Eine Serie zieht um 22.30 Großstadtrevier 23.20 Großstadtrevier 0.10 Großstadtrevier 1.00 Großstadtrevier

3SAT WDR ORF 2

17.30 Das Glück ist ein Kaktus, Komödie 19.00 heute 19.20 Die Zeugen - Eine Reise zu den letzten Überlebenden des Holocaust 20.00 Tagesschau 20.15 Peer Gynt 22.05 Der letzte Tanz 22.50 Der Trommelstock tanzt 23.10 Rudolf Laban - ein Leben für den Tanz 23.45 maischberger. die woche

WDR ORF 2

17.15 Einfach und köstlich - Kochen mit Björn Freitag, Kochshow 17.45 Köchen mit Martina und Moritz, Kochshow 18.15 Westart, Kulturmagazin 18.45 Aktuelle Stunde 19.30 Lokalzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Tatort, Kriminalfilm 21.45 Titel stand bei Red.-Schluss noch nicht fest

ORF 2

19.00 Bundesland heute 19.23 Wetter 19.30 Zeit im Bild 19.49 Wetter 19.55 Sport Aktuell 20.05 Seitenblicke 20.15 Narrisch guate Höhepunkte 22.00 ZIB 22.10 Trautmann: Das letzte Hemd hat keine Taschen, Krimi Ö '02 23.45 Der Bulle von Tölz - Tod am Hahnenkamm, Krimi Krimi

ARD	ARD	ZDF	RTL	SAT.1	PRO 7	RTL ZWEI
8.45 Sportschau. Dazwischen: 10.20/14.50/17.00 Tagesschau 18.00 Sportschau 18.30 Bericht aus Berlin 18.49 Dt. Fernsehlotterie 18.50 Lindenstraße 19.20 Weltspiegel 20.00 Tagesschau	17.15 Nordlichter - Leben am Polarkreis 18.00 Die Trucker 18.30 Terra Xpress 19.00 heute 19.10 Berlin direkt 19.28 Aktion Mensch Gewinner 19.30 Ungelöste Fälle der Archäologie	12.55 Deutschland sucht den Superstar 14.45 Deutschland sucht den Superstar 16.45 Explosiv - Weekend 17.45 Exklusiv - Weekend 18.45 RTL Aktuell 19.03 Das Wetter 19.05 Vermisst	11.20 Miss Undercover 2. Komödie USA '05 13.35 Ice Age 4 - Voll verschoben, Trickfilm USA '12 15.10 Fack Ju Göhte, Komödie D '13 17.30 The Biggest Loser 19.55 SAT.1 Nachrichten	13.10 Galileo Big Pictures: Magic 15.00 Galileo Big Pictures: Geheimnisvoll - 30 Bilder, die uns rätseln lassen! 17.00 taff weekend 18.00 Newstime 18.10 Die Simpsons 18.35 Die Simpsons 19.05 Galileo	11.15 Hartz und herzlich 13.15 Hartz und herzlich - Tag für Tag Benz-Baracken 15.15 Hartz und herzlich - Tag für Tag Benz-Baracken 17.15 Mein neuer Alter 18.15 Grip - Das Motormagazin	
 20.15 Tatort: Unklare Lage Kriminalfilm, D '19 21.45 Anne Will Talkshow 22.45 Tagesthemen 23.05 ttt - titel thesen temperamente Kultur 23.35 Druckfrisch Magazin 0.05 Sarahs Schlüssel Drama, F '10	 20.15 Frühling - Spuren der Vergangenheit Melodram, D '20 21.45 heute journal Nachrichten 22.15 Inspector Barnaby Kriminalfilm, GB '18 23.45 ZDF-History Doku 0.30 heute Xpress	 20.15 Ich bin ein Star - Holt mich hier raus! Das große Wiedersehen 22.30 Ich bin ein Star - Holt mich hier raus! Die Stunde danach 23.35 Ich bin ein Star - Holt mich hier raus! Das große Wiedersehen	 20.15 Florence Foster Jenkins Porträt, F/GB '16. Mit Meryl Streep, Hugh Grant 22.30 Monuments Men - Ungewöhnliche Helden Drama, USA '14 0.45 Florence Foster Jenkins Porträt, F/GB '16	 20.15 Transformers: The Last Knight Actionfilm, CHN/KAN '17 Mit Mark Wahlberg 23.25 Faster Actionfilm, USA '10 1.20 Transformers: The Last Knight Actionfilm, CHN/KAN '17	 20.15 Männertag Komödie, D '16. Mit Axel Stein 22.00 Männertrip Komödie, USA '10. Mit Jonah Hill 0.10 Mann unter Feuer Actionfilm, USA '04 2.45 Männertrip Komödie, USA '10. Mit Jonah Hill 4.20 Nurse Thriller, USA '14	

VOX	VOX	KABEL EINS	NDR	NDR	3SAT	WDR	ORF 2	ORF 2
16.05 Criminal Intent - Verbrechen im Visier 17.00 auto mobil 18.10 Ab in die Ruine! 19.10 Hot oder Schrott - Die Allestester 20.15 Shopping Queen auf hoher See 23.35 Prominent! 0.20 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin 1.20 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin	16.15 Mein Lokal, Dein Lokal - Der Profi kommt 17.10 Mein Lokal, Dein Lokal - Der Profi kommt 18.10 Mein Lokal, Dein Lokal - Der Profi kommt 19.10 Mein Lokal, Dein Lokal - Der Profi kommt 20.15 Trucker Babes - 400 PS in Frauenhand 22.20 Abenteuer Leben am Sonntag 0.15 Mein Revier 2.05 Challenge	17.00 Bingo! - Die Umweltlotterie 18.00 Nordseereport 18.45 DAS! 19.30 Regionales 20.00 Tagesschau 20.15 Vom Fjell zu den Fjorden 21.45 Sportschau 22.05 Die NDR Quizshow 22.50 Sportclub 23.35 Sportclub Story - Das härteste Abfahrtsrennen der Welt 0.05 Quizduell	15.20 Marie Antoinette, Historienfilm 16.55 Sisi (1), Historienfilm 18.35 Sisi (2), Historienfilm 20.15 Maximilian - Das Spiel von Macht und Liebe (1), Historienfilm 21.45 Maximilian - Das Spiel von Macht und Liebe (2), Historienfilm 23.15 Maximilian - Das Spiel von Macht und Liebe (3), Historienfilm	15.20 Marie Antoinette, Historienfilm 16.55 Sisi (1), Historienfilm 18.35 Sisi (2), Historienfilm 20.15 Maximilian - Das Spiel von Macht und Liebe (1), Historienfilm 21.45 Maximilian - Das Spiel von Macht und Liebe (2), Historienfilm 23.15 Maximilian - Das Spiel von Macht und Liebe (3), Historienfilm	18.15 Tiere suchen ein Zuhause 19.10 Aktuelle Stunde, Infomagazin 19.30 Westpool 20.00 Tagesschau 20.15 Wunderschön!, Reisemagazin 21.45 Sportschau Bundesliga am Sonntag 22.15 Zeiglers wunderbare Welt des Fußballs 22.45 Titel stand bei Red.-Schluss noch nicht fest	19.17 Lotto 6 aus 45 mit Joker 19.30 Zeit im Bild 19.49 Wetter 19.55 Sport Aktuell 20.05 Seitenblicke 20.15 Tatort, Krimi 21.50 ZIB 2 am Sonntag 22.10 Im Zentrum 23.05 Back to the fatherland, Dokufilm D '18 0.20 #uploading_holocaust, Dokufilm 1.30 Heimat Fremde Heimat		

ARD	ARD	ZDF	RTL	SAT.1	PRO 7	RTL ZWEI
17.00 Tagesschau 17.15 Brixant 18.00 Wer weiß denn sowas? 18.50 Großstadtrevier 19.45 Wissen vor acht - Zukunft 19.50 Wetter vor acht 19.55 Börse vor acht 20.00 Tagesschau	15.05 ZDF spezial Gedenken in Auschwitz - 75. Jahrestag der Befreiung 17.25 hallo deutschland 17.45 Leute heute 18.00 Soko München 19.00 heute 19.20 Wetter 19.25 Wiso	17.30 Unter uns 18.00 Explosiv - Das Magazin 18.30 Exklusiv - Das Starmagazin 18.45 RTL Aktuell 19.03 Das Wetter 19.05 Alles was zählt 19.40 Gute Zeiten, schlechte Zeiten	16.00 Klinik am Südring 17.00 Klinik am Südring - Die Familienhefter 17.30 Klinik am Südring 18.00 Auf Streife - Die Spezialisten 19.00 Genial daneben - das Quiz 19.55 SAT.1 Nachrichten	15.05 The Middle 15.35 The Big Bang Theory 16.05 The Big Bang Theory 16.30 The Big Bang Theory 17.00 taff 18.00 Newstime 18.10 Die Simpsons 18.40 Die Simpsons 19.05 Galileo	14.00 Die Reimanns - Ein außergewöhnliches Leben 15.00 Die Reimanns - Ein außergewöhnliches Leben 16.00 Hartz und herzlich - Tag für Tag Rostock 18.05 Köln 50667 19.05 Berlin - Tag & Nacht	
 20.15 Unsere Erde aus dem All Dokuserie 21.00 Hart aber fair Talkshow 22.15 Tagesthemen 22.45 Homöopathie - Die Macht der Kügelchen Dokumentation 23.30 Vernichtet Doku 0.30 Nachtmagazin	 20.15 Die verlorene Tochter Dramaserie 21.00 Die verlorene Tochter Dramaserie 21.45 heute journal Nachrichten 22.15 Die Kinder von Windermere Drama, D '20	 20.15 Undercover Boss 22.15 Extra - Das RTL Magazin Boulevardmagazin 23.25 Spiegel TV Infomagazin 0.00 RTL Nachtjournal 0.27 Das Wetter 0.30 Die Alltagskämpfer - Überleben in Deutschland Reportage	 20.15 No Body is perfect - Das Nacktexperiment 21.55 akte, Infomagazin 23.55 Gestorben wird morgen! Heute will ich leben - Die SAT.1 Reportage 0.50 Criminal Minds 1.40 Criminal Minds	 20.15 Young Sheldon Sitcom 20.45 Young Sheldon Sitcom 21.15 Die Simpsons 21.45 Die Simpsons 22.10 The Big Bang Theory 22.40 The Big Bang Theory 23.10 The Big Bang Theory 23.40 The Big Bang Theory 0.05 Young Sheldon Sitcom	 20.15 Promis auf Hartz IV (12) Dokusoap 22.15 Die Wollnys - Eine schrecklich große Familie! Dokusoap 23.15 Lecker Schmecker Wollny - Silvias beste Schnäppchenrezepte (11) Dokusoap	

VOX	VOX	KABEL EINS	NDR	NDR	3SAT	WDR	ORF 2	ORF 2
17.00 Zwischen Tüll und Tränen 18.00 First Dates - Ein Tisch für zwei 19.00 Das perfekte Dinner 20.00 Prominent! 20.15 Goodbye Deutschland! Die Auswanderer 0.10 Nachrichten 0.30 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin 1.25 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin	16.55 Abenteuer Leben täglich 17.55 Mein Lokal, Dein Lokal - Der Profi kommt 18.55 Achtung Kontrolle aktuell 20.15 Stüb langsam - Ein guter Tag zum Sterben, Actionfilm USA '13 22.25 Blitz, Actionfilm USA '11 0.10 Dirty Harry, Actionfilm USA '71 2.05 kabel eins late news	18.00 Nordmagazin - Land und Leute 18.15 Die Nordreportage: Ernteeinsatz beim Amrummer Inselbauern 18.45 DAS! 19.30 Regionales 20.00 Tagesschau 20.15 Markt 21.45 Die Ernährungs-Docs 21.00 NDR Info 22.00 45 Min - Wie Dörfer ihre Kneipen retten 22.45 Kulturjournal	17.45 Expedition Baikal - Mit dem Robur nach Sibirien 18.30 nano 19.00 heute 19.20 Kulturzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Sibirien total 21.50 Dem Himmel entgegen - Hochhäuser der Welt 22.00 ZIB 2 22.25 Marceline. Eine Frau. Ein Jahrhundert 23.40 37°: Nur Haut und Knochen	18.00 WDR aktuell / Lokalzeit 18.15 Servicezeit 18.45 Aktuelle Stunde 19.30 Lokalzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Hirschhausens Sprechstunde 21.00 Ausgerechnet 21.45 WDR aktuell 22.10 Hunde verstehen! (4) 22.55 Titel stand bei Red.-Schluss noch nicht fest 0.55 Rentnercops	18.30 konkret 18.51 infos & tipps 19.00 Bundesland heute 19.23 Wetter 19.30 Zeit im Bild 19.49 Wetter 19.55 Sport Aktuell 20.05 Seitenblicke 20.15 Die Millionenshow 21.10 Thema 22.00 ZIB 2 22.30 kultur-Montag 23.30 CineKino 0.00 Paradies: Glaube, Drama Ö '13			

ARD	ARD	ZDF	RTL	SAT.1	PRO 7	RTL ZWEI
17.00 Tagesschau 17.15 Brixant 18.00 Wer weiß denn sowas? 18.50 WaPo Berlin 19.45 Wissen vor acht - Natur 19.50 Wetter vor acht 19.55 Börse vor acht 20.00 Tagesschau	16.00 heute 16.10 Die Rosenheim-Cops 17.00 heute 17.10 hallo deutschland 17.45 Leute heute 18.00 Soko Köln 19.00 heute 19.20 Wetter 19.25 Die Rosenheim-Cops	17.30 Unter uns 18.00 Explosiv - Das Magazin 18.30 Exklusiv - Das Starmagazin 18.45 RTL Aktuell 19.03 Das Wetter 19.05 Alles was zählt 19.40 Gute Zeiten, schlechte Zeiten	16.00 Klinik am Südring 17.00 Klinik am Südring - Die Familienhefter 17.30 Klinik am Südring 18.00 Auf Streife - Die Spezialisten 19.00 Genial daneben - das Quiz 19.55 SAT.1 Nachrichten	15.05 The Middle 15.35 The Big Bang Theory 16.05 The Big Bang Theory 16.30 The Big Bang Theory 17.00 taff 18.00 Newstime 18.10 Die Simpsons 18.40 Die Simpsons 19.05 Galileo	14.00 Die Reimanns - Ein außergewöhnliches Leben 15.00 Die Reimanns - Ein außergewöhnliches Leben 16.00 Hartz und herzlich - Tag für Tag Rostock 18.05 Köln 50667 19.05 Berlin - Tag & Nacht	
 20.15 Um Himmels Willen 21.00 In aller Freundschaft 21.45 Report Mainz Magazin 22.15 Tagesthemen 22.45 Kölner Treff - Best of 0.15 Nachtmagazin 0.35 Um Himmels Willen 1.20 In aller Freundschaft 2.05 Tagesschau	 20.15 Ein Tag in Auschwitz Dokufilm, D '20 21.45 heute journal 22.15 Wir ticken anders 22.45 Markus Lanz 0.00 heute+ Nachrichten 0.15 Die Kinder von Windermere Drama, D '20	 20.15 Deutschland sucht den Superstar 22.30 Absolut Xavier Naidoo 0.00 RTL Nachtjournal 0.27 Das Wetter 0.30 Deutschland sucht den Superstar 2.20 Bones - Die Knochenjägerin Krimiserie	 20.15 Navy CIS Krimiserie 21.15 Navy CIS: L.A. 22.15 Hawaii Five-0 Krimiserie 23.10 Spiegel TV - Reportage 0.15 Dinner Party - Der Late-Night-Talk So gesehen Religion 1.15	 20.15 Schlag den Besten Unterhaltungsshow 22.55 Joko gegen Klaus - Das Duell um die Welt 2.00 Spätnachrichten 2.05 Schlag den Besten 4.20 2 Broke Girls Sitcom 4.40 Mom Sitcom 5.00 Mom Sitcom	 20.15 Armes Deutschland - Stempeln oder abrackern? Reportage 22.15 Hartz und herzlich Dokusoap 0.15 Autopsie - Mysteriöse Todesfälle Krimiserie 1.05 Autopsie - Mysteriöse Todesfälle Krimiserie	

VOX	VOX	KABEL EINS	NDR	NDR	3SAT	WDR	ORF 2	ORF 2
17.00 Zwischen Tüll und Tränen 18.00 First Dates - Ein Tisch für zwei 19.00 Das perfekte Dinner 20.00 Prominent! 20.15 Obdacklos - Einzug in ein neues Leben 22.10 Titel stand bei Red.-Schluss noch nicht fest 0.10 Nachrichten 0.30 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin	16.55 Abenteuer Leben täglich 17.55 Mein Lokal, Dein Lokal - Der Profi kommt 18.55 Achtung Kontrolle! Her kümmern uns drum 20.15 Der Diamantencop, Komödie USA '99 22.20 Stüb langsam - Ein guter Tag zum Sterben, Actionfilm USA '13 0.15 Blitz, Actionfilm USA '11	17.10 Leopard, Seebär & Co. 18.00 Nordmagazin - Land und Leute 18.15 Natur/Nachr: Hamburger Hafengebiete 18.45 DAS! 19.30 Regionales 20.00 Tagesschau 20.15 Visite 21.15 Panorama 3 21.45 NDR Info 22.00 Polizeireif 110, Kriminalfilm 23.30 Weltbilder 0.00 Wildes Herz	18.30 nano 19.00 heute 19.20 Kulturzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Das Tagebuch der Anne Frank, Drama 22.20 Das Geheimarchiv im Warschauer Getto, Drama 23.45 Der Tod - das letzte Tabu: Sterben auf Bestellung 0.10 10 vor 10 0.40 Wilder Planet - wenn die Erde verrückt spielt	16.15 Hier und heute 18.00 WDR aktuell / Lokalzeit 18.15 Servicezeit 18.45 Aktuelle Stunde 19.30 Lokalzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Abenteuer Erde 21.00 Quarks 21.45 WDR aktuell 22.10 Tatort, Kriminalfilm 23.40 Titel stand bei Red.-Schluss noch nicht fest 1.10 Menschen hautnah	18.51 infos & tipps 19.00 Bundesland heute 19.23 Wetter 19.30 Zeit im Bild 19.49 Wetter 19.55 Sport Aktuell 20.05 Seitenblicke 20.15 Universum 21.05 Report 22.00 ZIB 2 22.25 Euromillionen kreuz und quer 0.05 Titel stand bei Red.-Schluss noch nicht fest			

ARD	ARD	ZDF	RTL	SAT.1	PRO 7	RTL ZWEI					
17.00 Tagesschau 17.15 Brisant 18.00 Wer weiß denn sowas? 18.50 Rentnercops 19.45 Wissen vor acht - Werkstatt 19.50 Wetter vor acht 19.55 Börse vor acht 20.00 Tagesschau	17.00 heute 17.10 hallo deutschland 17.45 Leute heute 18.00 Soko Wismar 18.54 Lotto am Mittwoch - Die Gewinnzahlen 19.00 heute 19.20 Wetter 19.25 Blutige Anfänger	17.30 Unter uns 18.00 Explosiv - Das Magazin 18.30 Exklusiv - Das Starmagazin 18.45 RTL Aktuell 19.03 Das Wetter 19.05 Alles was zählt 19.40 Gute Zeiten, schlechte Zeiten	16.00 Klinik am Südring 17.00 Klinik am Südring - Die Familienhelfer 17.30 Klinik am Südring 18.00 Auf Streife - Die Spezialisten 19.00 Genial daneben - das Quiz 19.55 SAT.1 Nachrichten	15.05 The Middle 15.35 The Big Bang Theory 16.05 The Big Bang Theory 16.30 The Big Bang Theory 17.00 taff 18.00 News-time 18.10 Die Simpsons 18.40 Die Simpsons 19.05 Galileo	14.00 Die Reimanns - Ein außergewöhnliches Leben 15.00 Die Reimanns - Ein außergewöhnliches Leben 16.00 Hartz und herzlich - Tag für Tag Rostock 18.05 Köln 50667 19.05 Berlin - Tag & Nacht	 20.15 Nur eine Frau Drama, D '19 21.45 Plusminus Magazin 22.15 Tagesthemen 22.45 maischberger. die woche Talkshow 0.00 Nachtmagazin 0.20 Nur eine Frau Drama, D '19	 20.15 Die verlorene Tochter Dramaserie 21.00 Die verlorene Tochter Dramaserie 21.45 heute journal 22.15 auslandsjournal 22.45 ZDFzoom 23.15 Markus Lanz 0.30 heute+ Nachrichten	 20.15 Der Bachelor Dokusoap 22.15 stern TV Infomagazin 0.00 RTL Nachtjournal 0.27 Das Wetter 0.30 CSI: Vegas Krimiserie 1.20 CSI: Vegas Krimiserie 2.15 CSI: Vegas Krimiserie 3.00 CSI: Vegas Krimiserie 3.50 CSI: Vegas Krimiserie	 20.15 111 ultimative Sportskanonen! Clipshow 22.20 Die Unglaublichsten ... Wunder Clipshow Mod. Sonya Kraus 0.50 111 ultimative Sportskanonen! Clipshow 2.30 Auf Streife - Die Spezialisten Dokusoap	 20.15 Das Ding des Jahres 23.00 Big Brains - Geniale Erfindungen Reportage 0.00 Das Ding des Jahres 2.25 Big Brains - Geniale Erfindungen Reportage 3.10 Spätnachrichten 3.15 2 Broke Girls Sitcom 3.35 Mike & Molly	 20.15 Die Wollnys - Eine schrecklich große Familie! Dokusoap 21.15 Lecker Schmecker Wollny - Silvias beste Schnäppchenrezepte Dokusoap 22.15 Lecker Schmecker Wollny Dokusoap
VOX	VOX	KABEL EINS	NDR	NDR	3SAT	WDR	ORF 2	ORF 2			
17.00 Zwischen Tüll und Tränen 18.00 First Dates - Ein Tisch für zwei 19.00 Das perfekte Dinner 20.00 Prominent! 20.15 Law & Order: Special Victims Unit 21.15 Law & Order: Special Victims Unit 22.10 Law & Order: Special Victims Unit 23.05 Law & Order: Special Victims Unit	16.55 Abenteuer Leben täglich 17.55 Mein Lokal, Dein Lokal - Der Profi kommt 18.55 Achtung Kontrolle! Wir kümmern uns drum 20.15 Jagd auf Roter Oktober, Thriller USA '90 23.10 Outland - Planet der Verdammten, Sci-Fi-Film GB '80 1.20 Watch Me - das Kinomagazin	17.10 Leopard, Seebär & Co. 18.00 Nordmagazin - Land und Leute 18.15 Wie geht das? Heizen mit Holz 18.45 DAS! 19.30 Regionales 20.00 Tagesschau 20.15 Expeditionen ins Tierreich 21.00 Expeditionen ins Tierreich 21.45 NDR Info 22.00 Großstadtrevier 22.50 extra 3 23.20 Zapp	17.45 mare TV: Hongkong 18.30 nano 19.00 heute 19.20 Kulturzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Shalom Genossen - Juden in der DDR 21.00 Schluss mit Schuld! - Was der Holocaust mit mir zu tun hat 22.00 ZIB 2 22.25 Die Fälscher, Drama 23.55 Islands eisige Riesen 0.25 10 vor 10	16.15 Hier und heute 18.00 WDR aktuell / Lokalzeit 18.15 Servicezeit 18.45 Aktuelle Stunde 19.30 Lokalzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Markt, Wirtschaftsmagazin 21.00 Könnens kämpft 21.45 WDR aktuell 22.10 Kritisch Reisen 22.55 Titel stand bei Red.-Schluss noch nicht fest	18.30 konkret 18.47 infos & tipps 18.48 Lotto 6 aus 45 mit Joker 19.00 Bundesland heute 19.23 Wetter 19.30 Zeit im Bild 19.49 Wetter 19.55 Sport Aktuell 20.05 Seitenblicke 20.15 Der Bergdoktor, Arztfilm 21.50 Autofisch 22.00 ZIB 2 22.30 WELTjournal 23.05 WELTjournal +						

ARD	ARD	ZDF	RTL	SAT.1	PRO 7	RTL ZWEI					
18.00 Wer weiß denn sowas? 18.50 In aller Freundschaft - Die jungen Ärzte 19.45 Wissen vor acht - Mensch 19.50 Wetter vor acht 19.55 Börse vor acht 20.00 Tagesschau	16.00 heute 16.10 Die Rosenheim-Cops 17.00 heute 17.10 hallo deutschland 17.45 Leute heute 18.00 Soko Stuttgart 19.00 heute 19.20 Wetter 19.25 Notruf Hafenkante	17.30 Unter uns 18.00 Explosiv - Das Magazin 18.30 Exklusiv - Das Starmagazin 18.45 RTL Aktuell 19.03 Das Wetter 19.05 Alles was zählt 19.40 Gute Zeiten, schlechte Zeiten	16.00 Klinik am Südring 17.00 Klinik am Südring - Die Familienhelfer 17.30 Klinik am Südring 18.00 Auf Streife - Die Spezialisten 19.00 Genial daneben - das Quiz 19.55 SAT.1 Nachrichten	15.05 The Middle 15.35 The Big Bang Theory 16.05 The Big Bang Theory 16.30 The Big Bang Theory 17.00 taff 18.00 News-time 18.10 Die Simpsons 18.40 Die Simpsons 19.05 Galileo	14.00 Die Reimanns - Ein außergewöhnliches Leben 15.00 Die Reimanns - Ein außergewöhnliches Leben 16.00 Hartz und herzlich - Tag für Tag Rostock 18.05 Köln 50667 19.05 Berlin - Tag & Nacht	 20.15 Nord bei Nordwest - Ein Killer und ein Halber Kriminalfilm, D '20 21.45 Monitor Polittmagazin 22.15 Tagesthemen 22.45 Nuhr im Ersten Satire 23.30 Alfons und Gäste Kabarett 0.15 Nachtmagazin	 20.15 Die verlorene Tochter Dramaserie 21.00 Die verlorene Tochter Dramaserie 21.45 heute journal Nachrichten 22.15 maybeit illner 23.15 Markus Lanz 0.30 heute+ Nachrichten	 20.15 Der Lehrer Comedyserie 21.15 Sekretärinnen - Überleben von 9 bis 5 21.45 Schwester, Schwester - Hier liegen Sie richtig! Sitcom 22.15 Sekretärinnen - Überleben von 9 bis 5	 20.15 Urlaubsreif Komödie, USA '14. Mit A. Sandler 22.45 Die etwas anderen Cops Komödie, USA '10 0.50 Criminal Minds 1.35 Criminal Minds 2.20 Profiling Paris 3.15 Profiling Paris (1) 4.05 Profiling Paris (2)	 20.15 Germany's next Topmodel - by Heidi Klum 23.00 red. Boulevardmagazin 0.00 Germany's next Topmodel - by Heidi Klum 2.25 Spätnachrichten 2.30 2 Broke Girls Sitcom 2.55 Mike & Molly 3.20 Last Man Standing	 20.15 Extrem sauber - Putzteufel im Messie-Chaos Dokusoap 21.15 Extrem sauber - Putzteufel im Messie-Chaos (15) Dokusoap 22.15 20malSex - Mythen über Lust & Liebe 1.15 Sex - Tabufreie Zone?
VOX	VOX	KABEL EINS	NDR	NDR	3SAT	WDR	ORF 2	ORF 2			
17.00 Zwischen Tüll und Tränen 18.00 First Dates - Ein Tisch für zwei 19.00 Das perfekte Dinner 20.00 Prominent! 20.15 Lucy, Sci-Fi-Film USA '14 22.00 Surrogates - Mein zweites Ich, Thriller USA '09 23.45 Nachrichten 0.05 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin	16.55 Abenteuer Leben täglich 17.55 Mein Lokal, Dein Lokal - Der Profi kommt 18.55 Achtung Kontrolle! Wir kümmern uns drum 20.15 Rosins Fettkampf - Lecker schlank mit Frank 22.30 K1 Magazin 23.30 Trucker Babes - 400 PS in Frauenhand 1.20 kabel eins late news	18.00 Nordmagazin - Land und Leute 18.15 Typisch! Fisch ist unser Leben! 18.45 DAS! 19.30 Regionales 20.00 Tagesschau 20.15 Länder - Menschen - Abenteuer 21.00 Länder - Menschen - Abenteuer 21.45 NDR Info 22.00 Nachts baden, Melodram D/E '19 23.30 Gift, Thriller D '17	17.05 Panamericana 17.45 Panamericana 18.30 nano 19.00 heute 19.20 Kulturzeit 20.00 Tagesschau 20.15 wissen aktuell: Familie unter Druck 22.00 ZIB 2 22.25 Tagebuch eines Skandals, Thriller 23.55 10 vor 10 0.25 Rundschau 1.10 Der Tod - das letzte Tabu: Sterben auf Bestellung	16.15 Hier und heute 18.00 WDR aktuell / Lokalzeit 18.15 Servicezeit 18.45 Aktuelle Stunde 19.30 Lokalzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Tatort, Kriminalfilm 21.45 WDR aktuell 22.10 Frau tv 22.55 Menschen hautnah, Dokuserie 23.25 Titel stand bei Red.-Schluss noch nicht fest	17.30 Studio 2 18.30 konkret 18.51 infos & tipps 19.00 Bundesland heute 19.23 Wetter 19.30 Zeit im Bild 19.49 Wetter 19.55 Sport Aktuell 20.05 Seitenblicke 20.15 Die Rosenheim-Cops 21.05 Die Rosenheim-Cops 21.50 Reisezeit - Kurztrip 22.00 ZIB 2 22.30 Eco 23.05 Stöckl.						

ARD	ARD	ZDF	RTL	SAT.1	PRO 7	RTL ZWEI					
17.00 Tagesschau 17.15 Brisant 18.00 Wer weiß denn sowas? 18.50 Quizduell-Olymp 19.45 Sportschau vor acht 19.50 Wetter vor acht 19.55 Börse vor acht 20.00 Tagesschau	16.00 heute 16.10 Die Rosenheim-Cops 17.00 heute 17.10 hallo deutschland 17.45 Leute heute 18.00 Soko Kitzbühel 19.00 heute 19.20 Wetter 19.25 Bettys Diagnose	17.30 Unter uns 18.00 Explosiv - Das Magazin 18.30 Exklusiv - Das Starmagazin 18.45 RTL Aktuell 19.03 Das Wetter 19.05 Alles was zählt 19.40 Gute Zeiten, schlechte Zeiten	16.00 Klinik am Südring 17.00 Klinik am Südring - Die Familienhelfer 17.30 Klinik am Südring 18.00 Auf Streife - Die Spezialisten 19.00 Genial daneben - das Quiz 19.55 SAT.1 Nachrichten	15.05 The Middle 15.35 The Big Bang Theory 16.05 The Big Bang Theory 16.30 The Big Bang Theory 17.00 taff 18.00 News-time 18.10 Die Simpsons 18.40 Die Simpsons 19.05 Galileo	14.00 Die Reimanns - Ein außergewöhnliches Leben 15.00 Die Reimanns - Ein außergewöhnliches Leben 16.00 Hartz und herzlich - Tag für Tag Rostock 18.05 Köln 50667 19.05 Berlin - Tag & Nacht	 20.15 Die Inselärztin - Die Mutprobe Arztfilm, D '20 21.45 Tagesthemen 22.00 Tatort: Der scheiden-de Schuppo Krimi, D '17 23.30 Irene Huss, Kripo Göteborg - Der Novembermörder Krimi	 20.15 Der Staatsanwalt Krimiserie. Mit R. Hunold 21.15 Soko Leipzig 22.00 heute journal 22.30 heute-show Kabarett 23.00 aspekte Kulturmagazin 23.45 heute+ Nachrichten 0.00 Soko Leipzig 0.45 Monki Krimiserie	 20.15 Alles auf Freundschaft - Die Mälzer & Sasha Show (1) Unterhaltung 23.25 Darf er das? Live! Die Chris Tall Show Unterhaltungsshow 0.15 RTL Nachtjournal Nachrichten 0.47 Das Wetter	 20.15 Fack Ju Göhte 2 Komödie, D '15 22.30 Knallerfrauen Comedy 23.00 Knallerfrauen Comedy 23.30 Knallerfrauen Comedy 0.00 Switch reloaded 0.30 Switch reloaded 1.00 Sechserpack Comedy 1.25 Sechserpack Comedy	 20.15 Terminator: Genisys Sci-Fi-Film, USA '15 22.50 Resident Evil: Retribution Sci-Fi-Film, D/KAN '12 0.35 Terminator: Genisys Sci-Fi-Film, USA '15 2.55 Watch Me - das Kinomagazin Kulturmagazin	 20.15 Die Mumie - Das Grabmal des Drachenkaisers Abenteuerfilm, D/KAN '08. Mit B. Fraser 22.20 Train To Busan Actionfilm, ROK '16. Mit Gong Yoo, Kim Soo-an 0.40 Flug 7500 Horrorfilm, JAP/USA '13. Mit L. Bibb
VOX	VOX	KABEL EINS	NDR	NDR	3SAT	WDR	ORF 2	ORF 2			
17.00 Zwischen Tüll und Tränen 18.00 First Dates - Ein Tisch für zwei 19.00 Das perfekte Dinner 20.00 Prominent! 20.15 Bones - Die Knochenjägerin 21.15 Bones - Die Knochenjägerin 22.10 Bones - Die Knochenjägerin 23.05 Bones - Die Knochenjägerin 0.00 Nachrichten	15.50 kabel eins news 16.00 Navy CIS 16.55 Abenteuer Leben täglich 17.55 Mein Lokal, Dein Lokal - Der Profi kommt 18.55 Achtung Kontrolle! Wir kümmern uns drum 20.15 Navy CIS 21.15 Navy CIS 22.15 Navy CIS 23.10 Navy CIS 0.10 Navy CIS 1.05 kabel eins late news 1.10 Navy CIS	18.00 Nordmagazin - Land und Leute 18.15 Hofgeschichten 18.45 DAS! 19.30 Regionales 20.00 Tagesschau 20.15 die nordstory - Mit Mut, Mürtel und ohne Millionen 21.15 Eine Familie steigt aus 21.45 NDR Info 22.00 NDR Talk Show 0.00 Inas Nacht 1.00 NDR Talk Show	16.20 An den Ufern des Nil 17.00 An den Ufern des Nil 17.45 An den Ufern des Nil 18.30 nano 19.00 heute 19.20 Kulturzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Rabiat: Die Selbstoptimierer 21.00 makro 21.30 auslandsjournal extra 22.00 ZIB 2 22.25 Auftrag Rache, Thriller 0.10 Zapp 0.40 10 vor 10	16.15 Das Beste im Westen 18.45 Aktuelle Stunde 19.30 Lokalzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Titel stand bei Red.-Schluss noch nicht fest 21.00 Unser Westen, Dokuserie 21.45 WDR aktuell 22.00 Kölner Treff 23.30 Die letzte Instanz - Der Meinungstalk mit Steffen Hallaschka 0.30 Kölner Treff	18.51 infos & tipps 19.00 Bundesland heute 19.23 Wetter 19.30 Zeit im Bild 19.49 Wetter 19.55 Sport Aktuell 20.05 Seitenblicke 20.15 Der Staatsanwalt, Krimiserie 21.20 Vera 22.00 ZIB 2 22.25 Euromillionen 22.35 Universum History 23.20 Titel stand bei Red.-Schluss noch nicht fest						

AKZENT - HOTELS -



Telefon + 49 53 21 / 75 91 40 Fax · + 49 53 21 / 75 91 49 · Spitalstraße 1 · D-38640 Goslar · www.akzent.de · info@akzent.de

Pinterest · Facebook · Instagram



Werden Sie unser

AKZENT Stammgast

... und profitieren Sie von unschlagbaren Raten und unserem **Stammgastvorteil in Höhe von 5 €**.

Ihre Treue belohnen wir!

Ihren **AKZENT**-Stammgastcode erhalten Sie bei Abreise in einem unserer **AKZENT** Hotels. Danach können Sie direkt von den Vorteilen profitieren!

Wir wünschen Ihnen einen guten Aufenthalt in einem unserer **AKZENT** Hotels und viel Spaß mit der **AKZENT** Stammgastkarte!

Wie?

Fragen Sie unser freundliches **Rezeptions-Team!**

