

Hotel AKZENTe



JULI 2016

Der Berg ruft!
Auf Entdeckungstour.



Yoga



Die Nudel



Open Air Saison 2016



Gewinnen Sie ein Wochenende in der Lüneburger Heide!

sehr hohes Ansehen genießend	Europ. Fussballverband (Abk.)	vermuten	chemisches Element	Fragewort	Jagdtier „Meisterlampe“
		Mittelmeeresinsel		pol. Komponist †	
					2
			Rehabilitation (Kzw.)		
			frz. Stadt in Flandern		
thür. Stadt				internat. Notsignal	
behaarte Tierhaut				Unwahrheit	
graziles Hüftier in Afrika und Asien					
Ausruf als Ausdruck des Misserfolgs	erdbrauner Farbstoff	Leichtmetall (Kzw.)		natürliche Einfriedung	Europäerin im Baltikum
		rechte Kontosseite			
		Stuhlteil			5
		sehr feucht			
Zirkusarena					4
eh. schwed. Popgruppe			unverfälscht		
			chem. Z. für Tellur		
				Schiffsanlegemauer im Hafen	
westfranz. Hafenstadt					
Eröffnungsregatta					

1
2
3
4
5

Ihr Hotel

In der malerischen Lüneburger Heide liegt das **AKZENT** Hotel Berlin. Im staatlich anerkannten Kurort Bad Bevensen genießen Gäste die ruhige Lage des Hauses. Die 27 Zimmer sind hell und freundlich eingerichtet und lassen keine Wünsche offen. Die berühmte Jod-Sole-Therme des Ortes ist nur ungefähr 100 Meter entfernt. Sie nutzt die heilende Wirkung der mineralhaltigen Sole. Ihre medizinische Wirkung erkannten Fachleute sofort nach Entdeckung der Quelle im Jahre 1964. Heute speist sie zusammen mit einer zweiten 1987 entdeckten Quelle die Becken der Therme. Knochen- und Gelenkerkrankungen können durch das Bad dort Linderung erfahren.

Für einen guten Start in den Tag sorgt ein ausgewogenes Frühstück am Büfett im Restaurant des Drei-Sterne-Hotels. Auch am Mittag und Abend genießen Hungrige dort leckere Gerichte – neben regionalen Speisen bietet das Restaurant auch internationale Küche.

Wer seinen Urlaub gerne aktiv angeht, freut sich über die vielen möglichen Freizeitaktivitäten in der Lüneburger Heide. Wanderer und Radfahrer finden in der einzigartigen Heidelandschaft wunderschöne Routen, die es zu erkunden gilt.

Entspannung nach ereignisreichen Tagen verbreitet sich bei den Massagen im Wellnessangebot des **AKZENT** Hotels. Geübte Hände lockern die Muskulatur und erholen so Körper und Geist.



AKZENT Hotel ★★★
Berlin

Alter Wiesenweg 11
29549 Bad Bevensen
Telefon: 05821 50 60
Email: info@hotel-berlin-bad-bevensen.de
www.hotel-berlin-bad-bevensen.de



Ihre Gastgeber
Familie Narres

Spielregeln

Gewinnen Sie als 1. Preis ein Relax-Wochenende im **AKZENT Hotel Berlin!** Dazu gehören zwei Übernachtung mit reichhaltigem Frühstücksbuffet im Doppelzimmer! Der 2. Preis ist ein wertvolles Übernachtungsgeschenk. Senden Sie Ihre Lösung bis zum 31.07.2016 handschriftlich unter Angabe Ihrer Anschrift und eMail-Adresse an: **AKZENT Marketingzentrale - Stichwort „Kreuzwörtertsel“ - Spitalstraße 1 - 38640 Goslar** oder per Mail an info@akzent.de mit dem Betreff „Kreuzwörtertsel“. 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,

diese Ausgabe hat wieder tolle Tipps und Inspirationen für Ihren perfekten Sommer – ganz egal ob mit oder ohne Heuschnupfen. Ich bin mir sicher Sie finden die ein oder andere tolle Idee für Ihren nächsten Wochenend- oder Tagesausflug. :)

Denn Wandern ist auch noch Ende des Sommers/Anfang Herbst eine tolle Idee für einen spontanen Ausflug. Vor allem, wenn es bestenfalls ein paar Stunden vorher geregnet hat. Dann ist die Luft nicht nur etwas pollenfreier, sondern auch schön frisch.

Oder wenn Sie auch, bspw. wie mich, ab und zu eine Trägheit und Müdigkeit durch die Nebenwirkungen der Allergietabletten überkommt, dann ist ein Entspannungsurlaub mit Sauna, Schwimmbad und einem guten Wein auf der Dachterrasse doch etwas angenehmes, oder? ;)

Und für den Ausgleich – Entspannung vs. Spannung – gibt es auch noch spannende Tipps zu Festivals in Deutschland.

Ein Blick in die nächsten Seiten lohnt sich also auf jeden Fall. Zusätzlich erfahren Sie nämlich auch noch Wissenswertes zur Nudel und dem Ursprung des Automobils, zu Yoga-Übungen, einem interessanten Romantik & Action-Angebot für Paare und Details zu Berufen in einem **AKZENT** Hotel.

Viel Spaß beim Weiterlesen wünscht Ihnen

Ihre

Aline Kuhaupt

Aline Kuhaupt



© JenkoAtaman - Fotolia.com

Rätsel

Kreuzworträtsel mit tollen Preisen 2

Reisen

Wandern über Berg und Tal 4

Sport & Freizeit

Mit Yoga die innere Mitte finden 8

Wirtschaft & Mobilität

Ursprung des Automobils 10

Kulinarisches

Multitalent: Nudel 12

Hotelporträt

AKZENT Vitalhotel König 14

Termine & Trends

Open Air Saison 2016 16

AKZENT Aktuell

Urlaub für Paare - AKZENT Hotel Surendorff 20

Berufe in den AKZENT Hotels 21

Fernsehprogramm vom 1. Juli – 29. Juli 2016 20

IMPRESSUM

HOTEL AKZENTE erscheint 12x jährlich. **HOTEL AKZENTE** erhalten Sie in allen **AKZENT** Hotels. Auf Wunsch ist ein Abo-Bezug per Post gegen Erstattung der Portokosten möglich. Bei Interesse wenden Sie sich bitte an Thomas Wiege, Tel. 0 54 59/ 80 50 19 0. © 2016 bei wiegedruckt. Eine Vervielfältigung, auch auszugsweise, ist nicht gestattet. **Herausgeber:** wiegedruckt, ein Geschäftsbereich der Druck- und Verlagshaus Wiege GmbH, Thomas Wiege | **Anschrift:** Herrenstraße 20 | 48477 Hörstel | **Telefon:** 05459/8050190 | **Fax:** 05459/80501929 | **www.wiegedruckt.com** | **Mail:** service@wiegedruckt.com | **Redaktion:** Benedikt Wilhelm Müschenborn | **Layout:** Sina Feldhaus und Jana Meyer | **Titelbild:** © Alexandr Vasilyev - Fotolia.com | **Kleine Bilder vl:** © frankie's - Fotolia.com | © Iryna Melnyk - Fotolia.com | © Anton Gvozdkov - Fotolia.com

KLASSE FÜR SICH*



© epimastudio - Fotolia.com





WANDERN ÜBER BERG UND TAL

Wandern ist reizvoll: Statt sich nur um der Betätigung willen fortzubewegen, erleben Wanderer auf ihrer Strecke kleine Abenteuer. Weite Wiesen, grüne Hügel, atmosphärische Waldstücke und raue Felsen begegnen dem Wanderer auf seinem Weg. Wunderschöne Landschaften und frische Luft lassen beim Wandern schnell Freude aufkommen.

Die beliebtesten Regionen können mit einzigartiger Natur und schönen Routen aufwarten. In den Hügellandschaften und Gebirgen der Bundesrepublik sorgen Qualitäts-Wanderwege dafür, dass sich die Wanderer in ihnen unbekannter Umgebung zurechtfinden und sie gleichzeitig keine Überraschungen erleben. Wer sich nicht auf ein Querfeldein-Trekking eingestellt hat, kann sich sicher sein, dass verschieden gekennzeichnete Routen gut ausgebauten Wanderwege bieten.

UNGESTÖRTES WANDERVERGNÜGEN

Nicht nur als Weinstadt ist Geisenheim bekannt: Für Aktivurlauber ist das **AKZENT** Waldhotel Rheingau idealer Ausgangspunkt für Ausflüge in die Region. Gleich vier Wanderwege finden Gäste in der Nähe. Neben dem Rheinhöhenweg und den Geisenheimer Rundwanderwegen, ist der Rheinsteig eine der besten Routen der Umgebung. Der Fernwanderweg führt zwischen Bonn, Koblenz und Wiesbaden entlang der Weinberge und Wälder der Region. Die gute Beschilderung garantiert ein ungestörtes Wandervergnügen. Der Hauptweg ist blau markiert, Zuwege gelb. Verlaufen ist abgeschlossen und Wanderer können ihre Route flexibel planen.

Für kurze, mittlere oder lange Strecken sind im Arrangement des **AKZENT** Waldhotels Rheingau ein Wanderrucksack mit kleiner Verpflegung für unterwegs enthalten. Der kleine Hunger zwischendurch ist für den gut vorbereiteten Wanderer so kein Hindernis.



UNTERWEGS IM RHEINGAU

Die enge Verbundenheit mit der Weinbauregion Rheingau wird in den 60 Zimmern des **AKZENT Waldhotels Rheingau** in Geisenheim deutlich. Die Wine-Style-Zimmer verfügen zum Teil über einen Balkon mit einem herrlichen Talblick.

Rheingauer Wein probieren die Gäste in dem hauseigenen Restaurant. Zu den schmackhaften regionalen Gerichten passt ein heimischer Tropfen ideal. Nach ereignisreichen Tagen genießen Gäste die Aussicht von der Talblickterrasse: Das idyllische Elsterbachtal und die Weinberge von Johannisberg sind ein malerischer Anblick.



AKZENT Hotel ★★★★★
Waldhotel Rheingau

Marienthaler Str. 20
65366 Geisenheim-Marienthal
Telefon: 06722 996 00
Mail: info@waldhotel-rheingau.de
www.waldhotel-rheingau.de

Ihre Gastgeber
Familie Gietz



RHEINSTEIG: WANDERTAGE

- 5x Übernachtung
 - 5x Frühstück
 - 1x Wanderrucksack mit kleiner Verpflegung für unterwegs
 - 5x 3 Gänge Wahl Menü
 - Nutzung von Schwimmbad
 - Anreisemöglichkeit Mo - So
- | | |
|--|----------------------------|
| | Doppelzimmer p.P. 395,00 € |
| | Einzelzimmer 525,00 € |

Jetzt buchen

auf www.akzent.de oder www.waldhotel-rheingau.de

WANDERFREUDEN IM HARZ

Der Harz lockt mit malerischer Naturschönheit. Jedes Jahr zieht der 1.141 Meter hohe Brocken, der höchste Berg im Harz, Millionen Besucher an. Ihn umweht ein Mythos, der nur vor Ort begreifbar wird. Viele Harz-Touristen nehmen die Möglichkeit wahr, den Brocken entweder mit der Brockenbahn oder zu Fuß zu erleben – für leidenschaftliche Wanderer ein echtes Erlebnis. Der höchste Berg Norddeutschlands ist auch eine der Stationen des Hexenstiegs. Deutschlands schönster Wanderweg von 2008 führt von Osterode

bis Thale vorbei an der einzigartigen Harzlandschaft mit ihren tiefen Schluchten, malerischen Wäldern, Hochmooren und historischen Orten. Überhaupt freuen sich Wanderer über die fantastischen Wanderwege im Harz. Teil der einzigartigen Harzlandschaft ist der Nationalpark Harz, der rund um den Brocken etwa 10 Prozent der Gesamtfläche des Mittelgebirges ausmacht. Die Länder Niedersachsen und Sachsen-Anhalt kooperieren seit 2006 in diesem gemeinsamen Nationalpark zum Schutze der Natur. Der Naturschutz geschieht hier aber keineswegs unter Ausschluss der Öffentlichkeit. Besucher können jederzeit, auf den dafür vorgesehenen Wanderwegen im Nationalpark, die Gegend mit ihrer nahezu unberührten Natur erkunden.

BODETAL IM HARZ

In Thale im Harz begrüßt das **AKZENT Berghotel Rosstrappe** seine Gäste. Das Drei-Sterne-Superior-Hotel thront seit mehr als 190 Jahren hoch über dem Bodetal. Gäste erfreuen sich während ihres Aufenthalts am Komfort der insgesamt 28 gemütlich eingerichteten Einzel- und Doppelzimmer.



AKZENT ★★★

Berghotel Rosstrappe

Rosstrappe 1
06502 Thale/Harz
Telefon: 03947 30 11
Email: info@berghotel-rosstrappe.de
www.berghotel-rosstrappe.de

Ihre Gastgeber
Familie Müller



DAS WANDERN IST DES MÜLLERS LUST

Auf geht's! Hinein in eine der gewaltigsten Naturkulissen Deutschlands mit einzigartiger Vegetation. Erwandern Sie das Naturschutzgebiet Bodetal mit dem schönsten Stück des Harzer-Hexenstiegs. Wir sind Qualitätsgastgeber wanderbares Deutschland. Unzählige Erlebnisse mit der HarzCard und der Harz erwarten Sie!

- 4x Übernachtungen
 - 4x Frühstücksbuffet
 - 4x Abendessen, Halbpension in unserer Jägerstube oder dem Panoramarestaurant
 - kostenlose Leihgabe von Zubehör für Ihre Wanderung, Wanderstöcke, eine -karte und einen Rucksack, den wir gegen eine Unkostenpauschale gern nach Ihren Wünschen füllen
 - Inklusive 48h-HARZ-Card
 - 1x Bodetalticket im Rahmen der Kurkarte rund um die Erlebnisregion Bodetal
- mögliche Anreise: Mo, Di, So
- | | |
|--|----------------------------|
| | Doppelzimmer p.P. 289,00 € |
| | Einzelzimmer 329,00 € |

Jetzt buchen

auf www.akzent.de oder www.berghotel-rosstrappe.de

MIT DER BAHN UND PER PEDES

Mit der Harzer Schmalspurbahn können auch Wanderer lohnende Routen miteinander verbinden. Das 140 Kilometer umfassende Streckennetz bringt Reisende zu den wichtigsten Orten der Region. Eisenbahnfans freuen sich über die Fahrt mit den historischen und historisierenden Lokomotiven. Allein im Bodetal warten zahlreiche Natursehenswürdigkeiten zu Fuß erkundet zu werden.

Neben dem bereits erwähnten Hexentanzplatz und der Rosstrappe ist die dem Tal den Namen gebende Bode ein reizvolles Ausflugsziel. Ihr sauberes Wasser ist Herberge für eine Vielzahl verschiedener Lebewesen, darunter auch zahlreiche Forellen. Die schmackhaften Fische sind auf vielen Speisekarten der Region zu finden.

Ihre weiteren Gastgeber im Harz



AKZENT Hotel ★★★
Brusttuch

Hoher Weg 1
38640 Goslar
Telefon: 05321 346 00
Email: info@brusttuch.de
www.brusttuch.de

Ihre Gastgeberin
Frau Ballach-Oberhuber




AKZENT Hotel ★★★★★
Kaiserworth

Markt 3
38640 Goslar
Telefon: 05321 7090
Email: info@kaiserworth.de
www.kaiserworth.de

Ihre Gastgeberin
Frau Ballach-Oberhuber




AKZENT ★★★
Sporthotel Schulerberg

Unter den Birken 6
38707 Schulerberg
Telefon: 05329 69 90
Email: info@sporthotel-schulerberg.de
www.sporthotel-schulerberg.de

Ihre Gastgeber
Familie Römermann




AKZENT Hotel ★★★★★
Goldene Krone

Kronenplatz 3
38678 Clausthal-Zellerfeld
Telefon: 05323 93 00
Email: info@goldenekrone-harz.de
www.goldenekrone-harz.de

Ihr Gastgeber
Michael Steinmann



FACKELWANDERUNGEN

Im Herzen Sachsen-Anhalts begrüßt das **AKZENT Hotel Acamed Resort** in Neugattersleben seine Gäste. Die vor kurzem modernisierten Einzel- und Doppelzimmer im Hotel sind schlicht und elegant eingerichtet und bilden einen Ruhepol nach einen Tag voller Aktivität.



AKZENT Hotel ★★★ 
Acamed Resort

Brumbyer Straße 5
06429 Nienburg - Neugattersleben
Telefon: 034721 5 01 00
Email: info@acamedresort.de
www.acamedresort.de

Ihr Gastgeber
Frank Wyszowski



REFORMATIONSTAG; ALLERHEILIGEN

Verbringen Sie einen Kurzurlaub bei uns am Schachtsee! 3 Übernachtungen mit Frühstück und Abendessen, Golfschnupperkurs, Casino-Abend, Fahrradtour, Fackelwanderung, ...

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ■ Gästebegrüßung mit Hotelchef Frank und Hotelhund Honigkuchen ■ 3x Übernachtung ■ 3x Frühstücksbuffet ■ 3x Abendessen als Buffet oder als 3-Gang-Menü ■ geführte Fahrradtour durch das Saaletal ■ Fackelwanderung mit Hotelchef Frank und Hotelhund Honigkuchen ■ geführte Wanderung mit Hotelchef Frank und | <ul style="list-style-type: none"> ■ Hotelhund Honigkuchen ■ Casino-Abend, ■ Golfschnupperkurs ■ Transfer in die historische Residenzstadt Bernburg |
|---|---|
- Buchbar vom 31.10. - 03.11.2016
Mögliche Anreise: Montag
- Doppelzimmer p.P. ab 142,00 €
Kinder bis 4 Jahre kostenfrei
1. Kind von 5-14 J. 69,00 €/Kind
2. Kind von 5-14 J. 55,00 €/Kind

Jetzt buchen

auf www.akzent.de oder www.acamedresort.de

Das Hotel befindet sich direkt am malerischen Schachtsee, auf den viele Räume des **AKZENT Hotel Acamed Resort** einen fantastischen Ausblick ermöglichen. Zusätzlich zu einem umfangreichen Sportangebot kann das **AKZENT Hotel** in Neugattersleben auch mit anderen Aktivitäten punkten. Ein Schnupperkurs auf der 9-Golf-Loch-Anlage lässt die Golferherzen höher schlagen. Auch Wanderer kommen im Acamed Resort auf ihre Kosten: Die Fackelwanderung mit dem Hotelchef Frank und Hotelhund Honigkuchen verbreitet mystische Atmosphäre. Geführte Wanderungen bei Tag sind ebenfalls ein Erlebnis.

WANDERN AUF DER ALB

Das **AKZENT Hotel Höhenblick** in Mühlhausen im Täle macht seinem Namen alle Ehre: Vom Rücken des Sommerbergs grüßt das Drei-Sterne-Superior-Haus. Von dort bietet sich ein einmaliger Ausblick über das Obere Filstal und die waldig-grünen Hügel der Schwäbischen Alb. Am Rande der Schwäbischen Alb im so genannten „Doppelten Albrauf“ gelegen, offenbart sich Besuchern in Mühlhausen im Täle und Umgebung eine Vielzahl lohnenswerter Aktivitäten. In der gesamten Region finden sich einzigartige Strecken für Touren per pedes. Einmalige Aussichten ergeben sich für Wanderer zum Beispiel bei der Felsenrunde.

Mit der Wanderkarte des **AKZENT Hotels Höhenblick** verlieren Besucher nie den Überblick. Guides bei geführten Wanderungen zeigen den Weg: Das Team des **AKZENT Hotels** geht forschen Schrittes voran, wenn die Wandergruppen ab Bad Ditzenbach aufbrechen. Dort wartet auf Gäste auch die Vinzenz-Therme. Neben den Thermalquellen mit Gesundheitswirkung lockt die Therme mit einer Bade- und Saunalandschaft, die pure Entspannung verspricht.



AKZENT Hotel ★★★ 
Höhenblick

Obere Sommerbergstraße 10
73347 Mühlhausen im Täle
Telefon: 07335 96 99 00
Email: info@hotel-hoehenblick.de
www.hotel-hoehenblick.de

Ihre Gastgeberin
Doris Junginger



DIE ALB RUFT

Verbringen Sie wunderschöne Tag im Grünen...

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ■ 3x Übernachtung im Komfort Zimmer ■ 3x Frühstücksbuffet ■ 3x ein zünftiges Abendessen ■ 2x Lunchpaket ■ 1x eine Wanderkarte der Region ■ 1x ein kleines Präsent für Ihre müden Füße | <ul style="list-style-type: none"> ■ 1x freier Eintritt in die St. Vinzenz Therme in Bad Ditzenbach ■ 1x kleines Wohlfühl-Präsent |
|--|---|
- Twinn-Bett-Zimmer p.P. 169,00 €
DZ/EZ p.P. 199,00 €

Jetzt buchen

auf www.akzent.de oder www.acamedresort.de

Ihr weiterer Gastgeber in der Schwäbischen Alb



AKZENT Hotel ★★★★★
Forellenhof Rössle

Heerstraße 20
72805 Lichtenstein-Honau
Telefon: 07129 92970
Email: info@forellenhof-roessle.de
www.forellenhof-roessle.de

Ihre Gastgeber
Familien Gumpper & Stoll





Mit Yoga die innere Mitte finden

Wer an Yoga denkt, hat sofort Bilder von verknoteten Menschen in Übungsräumen vor Augen. Die berühmte Yogamatte dient als weiche Unterlage für die Hobby-Yogis. Doch Yoga ist mehr als eine Lifestyle-Sportart: Es hat seinen Ursprung in Indien. Vor über 5.000 Jahren entwickelten die Inder Übungen, um den Körper und den Geist zu stärken. Besonders die spirituelle Praxis war beim Yoga nicht unwichtig.

Yoga-Übungen stärken nicht nur die Muskulatur, sondern dienen auch der Dehnung. Auf diese Weise kann die Flexibilität gesteigert werden. Gleichzeitig dienen die Übungen der

Entspannung. Auf diese Weise kann der Geist erholt werden. Die Einheit aus Körper und Geist ist entscheidend. Jeder würde heute zustimmen: Ein unglücklicher Geist hat einen verspannten und kranken Körper zur Folge. Das Gute an Yoga-Übungen ist, dass für die Durchführung keinerlei Zusatzgeräte benötigt werden. Gerade die Flexibilität und Stabilität kann enorm gesteigert werden.

Wer Zuhause, im Büro oder im Hotelzimmer einige Minuten Zeit hat, kann Körper und Geist mit einer der folgenden sechs Übungen wieder auf Vordermann bringen.

Der Stuhl

Schwierigkeit - 1

Diese Übung erinnert ein bisschen an die Kniebeuge. Wie bei den meisten Übungen startet man in der hüftbreiten Position und die Füße stehen parallel zueinander. Die Arme werden langsam über den Kopf gehoben. Gleichzeitig geht man in eine Kniebeuge und bewegt die Hüfte so, als würde ein Stuhl hinter einem stehen, auf den man sich setzen möchte. Die Position einige Sekunden halten und im Anschluss wieder aus der Kniebeuge herausgehen. 3 - 5 Wiederholungen.



Der Baum

Schwierigkeit - 1

Die wohl berühmteste Yoga-Übung ist die der Körperstabilität von gutem Nutzen, beruhigt den Geist und setzt so neue Energien frei. Die Arme über den Kopf halten und die Handinnenflächen aneinanderpressen. Gleichzeitig das eine Bein heben und in höchstmöglicher Position an das andere Bein setzen. Einige Sekunden halten und im Anschluss die Seite wechseln.



Der Zehenstand

Schwierigkeit - 1

Wer viel sitzt und wenig die Füße bewegt, kann Fuß- und Wadenmuskulatur verlieren. Die Folge sind Fehlstellungen und negative Veränderungen in der Laufbewegung. Wer dem entgegenwirken möchte, kann mit einer einfachen Übung seine Fuß- und Wadenmuskulatur kräftigen. Die Füße hüftbreit nebeneinander stellen. Den Oberkörper aufrichten und die Arme schwebend neben der Hüfte halten. Dann langsam die Arme vor dem Oberkörper nach oben bewegen, bis sie ganz nach oben ausgestreckt sind. Gleichzeitig langsam auf die Zehenspitzen stellen. Diese Position für einige Sekunden halten und langsam wieder absenken. Die ganze Übung drei bis fünf Mal wiederholen.



Die Planke

Schwierigkeit - I

Um in die Plankenstellung zu kommen, werden die Knie erst einmal auf dem Boden platziert. Der Oberkörper wird auf den Ellen gestützt, die Hände liegen flach auf dem Boden. Nun werden die Beine langsam nach hinten ausgestreckt, so dass am Ende eine liegestützartige Stellung erreicht wird, nur dass das Gewicht vorne auf den Ellen lagert. Der Körper sollte eine Linie bilden. Diese Position einige Sekunden halten.

Die Waage

Schwierigkeit - II

Die Waage setzt einen guten Gleichgewichtssinn voraus. In Hüftbreite stehen und die Arme parallel zueinander nach oben bewegen. Wenn sie über dem Kopf sind, langsam auf einem Bein nach vorne kippen und währenddessen das andere Bein nach hinten strecken, so dass das Bein in der Luft mit Rumpf und Armen eine Linie ergibt. Im Prinzip kippt der ganze Rumpf an der Hüfte nur ab und das ganze Gleichgewicht wird mehrere Sekunden auf dem einen Bein gehalten.



Vorwärtsbeuge

Schwierigkeit - II

Diese Übung ist grundsätzlich nicht besonders schwer, aber wer sie richtig ausführen möchte, muss besonders flexibel sein. Die Beine hüftbreit auseinander. Die Arme über dem Kopf verschränken. Den Oberkörper nach vorne beugen, ohne die Beine aus ihrer Position zu bewegen – sie stehen weiterhin kerzengerade vom Boden. Nun versuchen so weit wie möglich mit dem vorderen Oberkörper an die Beine heranzukommen. Den Kopf dabei hängen lassen und einige Sekunden halten.





URSPRUNG DES AUTOMOBILS

Zwischen 65 und 72 Prozent der Deutschen wollen laut einer Studie von Ernst und Young aus dem Jahr 2012 noch ein eigenes Auto besitzen – und das trotz attraktiver Car-Sharing-Angebote, die nach Ansicht vieler Zukunftsforscher in den nächsten Jahren immer beliebter werden sollen. Über 42 Millionen Autos sind aktuell in Deutschland zugelassen. Das ist knapp ein halbes Auto pro Bundesbürger – Kinder und Fahrunfähige eingerechnet! Kein Wunder also, dass die technologische Entwicklung vor allem in diesem Bereich nie Halt gemacht hat.

Vor mehr als 125 Jahren lernte das Auto „laufen“. Seitdem hat sich am fahrbaren Untersatz viel getan. Hätte jemand vor über 125 Jahren Carl Benz von E-Autos, Car-Sharing und GPS-Navigation erzählt, hätte er wahrscheinlich kein Wort verstanden. Der Siegeszug des Automobils, dessen Name sich aus dem Altgriechischen herleitet und so viel wie „selbst beweglich“ bedeutet, ist seit seiner Erfindung ungebrochen.

DER ERFINDER DES AUTOS

Carl Benz gilt heute allgemein als der Erfinder des Automobils. Denn sein Gefährt aus dem Jahre 1886 gilt als erstes Auto. Doch es gibt gute Gründe anderen diese Ehre zukommen zu lassen. Der Franzose Nicolas Joseph Cugnot entwickelte schon im 18. Jahrhundert einen Dampfwagen, der mit einem Kessel betrieben wurde.

Als erstes Gefährt, das sich ohne Menschen- oder Tierkraft fortbewegen konnte, könnte es als erstes Automobil bezeichnet werden. Dagegen spricht der geringe Erfolg von Cugnots Dampfwagen. Nur vier Kilometer pro Stunde brachte das Gefährt auf die Straße – ein (Publikums-)Renner konnte dieses „Auto“ nicht werden. Manch ein Zeitgenosse mag sich die spöttische Bemerkung nicht verkrieffen

haben können: „Da bin ich ja zu Fuß schneller!“. Außerdem waren Pausenzeiten nötig, was der Attraktivität des Dampfwagens nicht gerade zuträglich war.

ERFOLG MIT VERZÖGERUNG

Zugegeben: Selbst Carl Benz' Motorwagen, beruhend auf der Technologie des 1866 entwickelten Viertaktmotors von Nicolaus August Otto, fand Anfangs wenig Anklang. Wie so oft in der Geschichte des Menschen waren die Meisten angesichts der Innovation erst einmal misstrauisch. Fußball galt als Fußlümmelei und „englische Krankheit“, wer zu viel las, würde blind und wer zu lange Fernsehen schaute, bekäme eckige Augen: So manche Neuheit missbilligten die Menschen im 19. und 20. Jahrhundert.

Die Angst vor Ungewohntem sorgte dafür, dass auch das Auto erst mit Verzögerung eine Erfolgsgeschichte wurde: Kein Wunder, denn das Gefährt gab laute, für die Menschen bis dahin unbekannte Geräusche von sich und blieb erstmal ein Ladenhüter.

Erst Bertha Benz wagemutige Fahrt zwei Jahre nach der ersten Präsentation des Benz-Wagens, ließ die Öffentlichkeit aufhorchen. Durch ihre Fahrt von ungefähr 100 Kilometern von Mannheim nach Pforzheim bewies sie, dass der Motorwagen einen echten Nutzen für die Menschheit haben könnte.

DAIMLERS REITWAGEN

Ein weiterer Pionier der Automobilgeschichte war Gottlieb Wilhelm Daimler. Der Stuttgarter entwickelte zusammen mit Wilhelm Maybach 1885 das erste Motorrad der Welt - also ein Jahr bevor Benz



© sges - Fotolia.com

seinen Motorwagen der Welt preisgab. Ein wenig Anerkennung gebührt also auch Daimler. Das Zweirad, das als „Reitwagen“ bezeichnet wurde, war der erste Versuch Daimlers an motorisierten Gefährten. Seine Motorkutsche hatte aber deutlich mehr Erfolg – und im Gegensatz zu Benz Motorwagen ein viertes Rad, das heute beim Auto nicht wegzudenken ist.

EINE GEMEINSCHAFTSPRODUKTION

Schon vor den ersten fahrtüchtigen Motorwagen, die dem modernen Auto ähnelten, leisteten Mechaniker und Ingenieure entscheidende Vorarbeit. Vor Benz und Daimler gab es eine Vielzahl von Tüftlern, die Fahrzeuge präsentierten. Aufgrund ihrer fehlenden Praxistauglichkeit tun sich Experten aber schwer, sie als das „erste Auto“ zu bezeichnen. Aus diesem Grund fällt diese Ehre eben oftmals Benz' Motorwagen zu, der mit Bertha Benz' forschendem Wagemut seine Alltags- und Praxistauglichkeit unter Beweis stellte. Aber sein Wagen beruht auf Erfindungen von einer Vielzahl verschiedener Konstrukteure. Ohne den Ottomotor hätte es Benz' Wagen wohl nicht gegeben.

Deshalb kann beim Automobil eigentlich nur von einer Gemeinschaftsproduktion gesprochen werden. Aber auch ohne „echten“ Erfinder: Das Auto ist und bleibt beliebt und wartet in den nächsten Jahrzehnten sicher noch mit vielen Neuerungen und Verbesserungen auf – ganz im Geiste der Autopioniere von damals.

Und wie in der Anfangszeit des Automobils werden auch in Zukunft viele unterschiedliche Mechaniker und Ingenieure für die Weiterentwicklungen verantwortlich sein – und damit auf die Errungenschaften vergangener Tüftler aufbauen.

AUTOSTADT STUTTGART

Das **AKZENT** Hotel Möhringer Hof in Stuttgart kann sich mit Fug und Recht als „Musicalhotel“ bezeichnen: Nur ein paar Straßen weiter befinden sich die Stage Theater Apollo und Palladium. Aber nicht nur Musicals kommen in Stuttgart auf ihre Kosten. Auch für Besuche der zahlreichen anderen Highlights der baden-württembergischen Landeshauptstadt lohnt sich ein Aufenthalt im Möhringer Hof.

Mercedes-Benz- und Porsche-Museum sind nur zwei der Höhepunkte der Autostadt. Stuttgart ist eng verbunden mit der Auto-Historie. Gottlieb Daimler und Ferdinand Porsche sind Söhne der Stadt. Theodor Heuss sagte schon in einem Bonmot: „Wann ich das erste Auto gesehen habe, weiß ich nicht, denn ich bin nicht in Stuttgart aufgewachsen.“

Ihr Gastgeber in Stuttgart

 <p>Ihre Gastgeber Familie Wegener</p>	<p>AKZENT Hotel ★★★ </p> <p>Möhringer Hof</p> <p>Hechinger Straße 64-68 70567 Stuttgart Telefon: 0711 71 97 00 Email: info@hotel-moehringerhof.de www.hotel-moehringerhof.de</p>	
---	---	---

WEITERE INFOS
www.stuttgart.de/museen



Multitalent NUDEL

Aus den deutschen Küchen nicht wegzudenken ist die Nudel. Durch alle Bevölkerungsschichten erfreut sich die Teigware außerordentlicher Beliebtheit. Nudeln können sehr günstig sein, aber bestehend aus hochwertigen Zutaten auch eine Spezialität. Die Nudeln aus dem Supermarktregal sind schnell zubereitet: Nur knapp acht bis zehn Minuten benötigen sie. Die Erfolgsgeschichte der Nudel hat viele Farben und Formen: Ravioli, Tagliatelle, Lasagne, Penne – Kreativität zahlt sich in der Küche aus.

4.000 JAHRE NUDELGESCHICHTE

Auch wenn heute jeder Nudeln mit dem Italiener verbindet, muss der Anfang ihrer Geschichte nicht in Italien liegen. Die Asiaten kennen und lieben ihre Nudel schon lange. Forscher fanden vor über zehn Jahren einen 4.000 Jahre alten Nudeltopf in China. Einer Legende nach soll der Venezianer Marco Polo die Nudel im 13. Jahrhundert bei einer Reise in das Land im fernen Osten entdeckt haben. Hinweise, dass die Nudelgeschichte schon vor Polo in Italien beginnt, gibt es aber auch: Selbst die Etrusker sollen im vierten Jahrhundert vor Christus schon Pasta verspeist haben. Im 12. Jahrhundert berichtet der Spanier Al-Idrisi von langen Teigwaren, welche die Sizilianer auftischen.

Auch in anderen Teilen der Welt – wie Arabien und Indien – ist zu ähnlicher Zeit die Nudel bekannt. Die Legende von Marco Polo erweist sich also als nicht stichhaltig. Fest steht, dass die Nudel ihren europäischen Siegeszug über Italien begann. Im 18. Jahrhundert war Neapel die große Nudelhauptstadt – Spaghetti Napoli sind heute noch eines der beliebtesten Nudelgerichte.

DIE DEUTSCHE NUDEL

In der süddeutschen Küche kennt man die Nudel seit Jahrhunderten. Als Spätzle sind sie auch heute noch eine beliebte Beilage – oder als Käsespätzle ein Hauptgericht. Die Geschichte der Spätzle ist eng verwoben mit dem Schwabenland. Urkundlich fanden die Spätzle erstmals im Jahre 1725 Erwähnung. Vermutet wird allerdings, dass die beliebtesten Nudeln schon viel länger zubereitet werden. Indiz dafür sind mittelalterliche Abbildungen von Spätzlebrettern, die zur Herstellung verwendet wurden. Wie gerne die Schwaben ihre Spätzle mögen, wird an zahlreichen Gedichten und Liedern deutlich, die ihnen gewidmet sind. In der EU-Verordnung zum Schutz von geografischen Angaben und Ursprungsbezeichnungen für Lebensmittel sind die „Schwäbischen Spätzle“ und „Knöpfle“, eine kürzere Spätzleart, besonders geschützt. Damit diese Bezeichnung benutzt werden kann, muss das Produkt nachweislich in der Region hergestellt worden sein.





© Kuchterav - Fotolia.com

NUDELN SELBER MACHEN

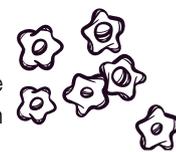
DER NORMALE WEG BEI JEDEM NUDELREZEP, IST FÜR DIE MEISTEN DIE FERTIGE SUPERMARKTNUDEL ZU KOCHEN. ABER NUDELN SIND ÜBERRASCHEND EINFACH SELBER ZU MACHEN. DIE EIGENEN NUDELN SCHMECKEN NICHT NUR GUT, SONDERN SIND AUCH EINZIGARTIG. DAMIT BEEINDRUCKEN HOBBY-KÖCHE AUßERDEM GANZ BESTIMMT IHRE GÄSTE. DER KREATIVITÄT SIND KEINE GRENZEN GESETZT: DIE FORM BESTIMMT DER KOCH.

4-5 PORTIONEN

ZUTATEN:

-
- > 200 GRAMM GRIEß
- > 200 GRAMM MEHL
- > 4 EIER
-
- + SOßE NACH WAHL
- + PARMESAN

1. Mehl und Grieß auf der Arbeitsfläche zusammengeben. Mit der Hand eine Mulde hineindrücken. Das schafft ein Auffangbecken für die Eier, die sich ansonsten über die Fläche ausbreiten würden. Die Eier nun in die Mulde hineinschlagen. Im Anschluss alles gut durchkneten. Entscheidend ist es, die Hände zu benutzen: Die Wärme hilft dabei einen geschmeidigen Teig zu bilden.



2. Wenn der Teig durch das Kneten eine gute Konsistenz erreicht hat, sollte er für etwa eine Stunde im Kühlschrank abkühlen. Um das Austrocknen des Teigs zu verhindern, sollte er dazu in ein luftdichtes Behältnis gegeben werden. Nachdem der Teig wieder aus dem Kühlschrank herausgeholt worden ist, muss er mit einem Nudelholz zu einer gleichmäßigen Fläche verarbeitet werden.

3. Danach sollte mit einer Nudelwalze gearbeitet werden, um den Teig möglichst dünn werden zu lassen. Wer keine Nudelwalze hat, muss sich mit dem Nudelholz besondere Mühe geben. Sobald der Teig dünn genug ist, kann der Hobbykoch seiner Kreativität nun freien Lauf lassen: Mit der Grundteigmasse kann prinzipiell jede Nudel geformt werden – Canneloni, Ravioli oder Penne. Besonders einfach ist das Formen von Bandnudeln. Dazu muss der Teig nur dünn gerollt werden und im Anschluss in Streifen geschnitten werden. Wer die kleinen Nudelrollen dann ausrollt, hat sofort wohlgeformte Bandnudeln. Danach müssen die selbstgemachten Nudeln nur noch gekocht und serviert werden.



© Itskatjas - Fotolia.com

BON APPETIT!



KÖNIGLICHES ERWACHEN - im Taubertal

Das **AKZENT** Vitalhotel König, ausgezeichnet und zertifiziert als nachhaltiger Tourismusbetrieb vom Landschaftsministerium für Ländlichen Raum und Verbraucherschutz, erwartet seine Gäste im Lieblichen Taubertal im Nordosten Baden-Württembergs. In den Einzel- und Doppelzimmern, sowie der Juniorsuite des Hauses genießen Gäste am Morgen ein königliches Erwachen mit Blick auf das Taubertal bzw. das unter Naturschutz stehende Erlenbachtal. Unvergessliche Tage inmitten malerischer Natur erwarten die Erholungssuchenden in dem Vitalhotel. Der Namenszusatz „am Park“ ist bescheidener Ausdruck der fantastischen Lage des **AKZENT** Hotels: Rund um das Haus finden Besucher zahlreiche Möglichkeiten zur Entspannung im 16.000 qm großen Hauspark mit beleuchteten Spazierwegen und Ruhebänken.

Kuren wie ein KÖNIG

Einzigartige Landschaften sind die malerische Kulisse für den Urlaub im Lieblichen Taubertal. Gästen bietet sich aber nicht nur etwas für das Auge: Eine große Palette an Wellness- und Gesundheitsanwendungen wartet auf die Besucher.

In wenigen Gehminuten ist der nahe Kurpark zu erreichen. Bad Mergentheim, Standort des **AKZENT** Hotels, ist nicht nur die größte, sondern auch eine der bedeutendsten Kurstädte im Südwesten der Republik. Im Idyll des 170.000 Quadratmeter großen Kurparks finden Gäste Ruhe und Erholung. Diese verbreitet sich nicht nur durch die Kuranwendungen, sondern auch durch das lauschige Ambiente der

Anlage. Der Japangarten verzaubert Besucher mit kleinen Wasserfällen, Exemplaren exotischer, japanischer Pflanzen und der Granit-Bogenbrücke – hier kommt authentisches asiatisches Flair auf. 30 verschiedene Sorten der Königin der Blumen finden sich zudem im Rosengarten. Von dort führt der mäandrierende Rosenbachlauf über Brunnenbecken zum Café Amadeus, das im Biergarten und im Innenbereich zu gemütlichen Stunden bei Kalt- oder Warmgetränken einlädt und außerdem eine Auswahl an schmackhaften Kuchen und kleinen Snacks bereithält. Zentrum des Kurparks in Bad Mergentheim ist allerdings die Wandelhalle. Der Veranstaltungsort bietet an fünf Tagen in der Woche musikalische Hochgenüsse: Die Kurkonzerte des Kur- und Salonorchesters Hungarica begeistern regelmäßig die Zuschauer und Kurgäste.

HEILKRÄFTIGES Wasser

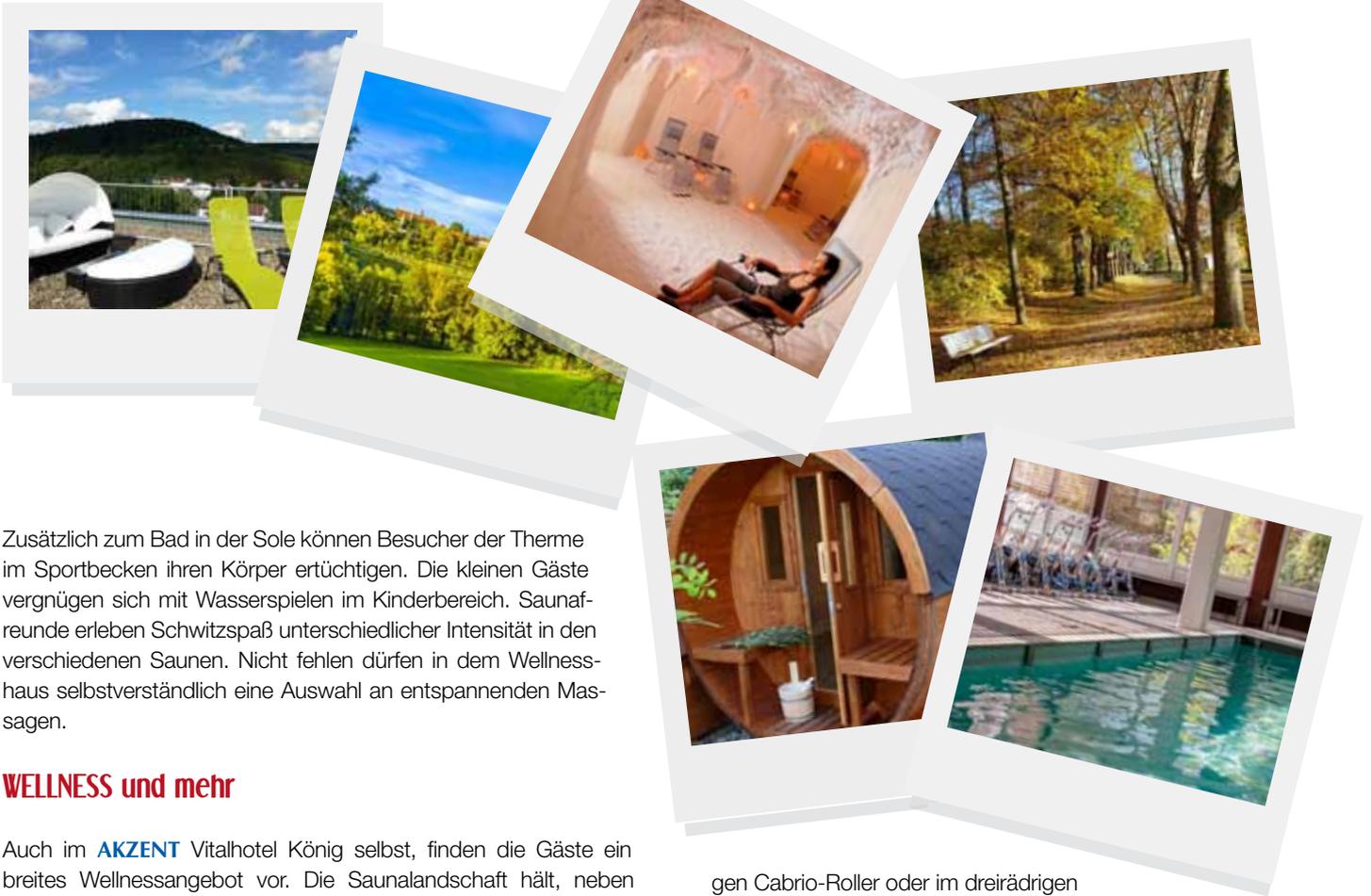
Zwischen Wandelhalle und Café genießen Besucher eines der gesunden Wasser aus den drei Quellen im Brunnentempel. Mit einem Behälter können sie das gesundungsversprechende Nass direkt aus einem der Hähne trinken. Neben den drei Heilwasserquellen zum Trinken, bietet sich in Bad Mergentheim auch eine Heilssole für äußere Wellnessanwendungen. Aus der Paulsquelle stammt das Heilwasser, das die Solebecken der Solymar-Therme speist. Linderung verspricht die Sole bei Haut-, Atemwegs- und Gelenkerkrankungen verschiedener Art. Ihre Heilwirkung zieht sie aus ihren Inhaltsstoffen: In dem salzigen Wasser sind die Minerale Magnesium, Calcium und Lithium enthalten.



Marktplatz in Bad Mergentheim



Japangarten



Zusätzlich zum Bad in der Sole können Besucher der Therme im Sportbecken ihren Körper ertüchtigen. Die kleinen Gäste vergnügen sich mit Wasserspielen im Kinderbereich. Saunafreunde erleben Schwitzspaß unterschiedlicher Intensität in den verschiedenen Saunen. Nicht fehlen dürfen in dem Wellnesshaus selbstverständlich eine Auswahl an entspannenden Massagen.

WELLNESS und mehr

Auch im **AKZENT Vitalhotel König** selbst, finden die Gäste ein breites Wellnessangebot vor. Die Saunalandschaft hält, neben der klassischen finnischen Sauna eine Bio-Schwitzstube, eine Holzfasssauna mit Holzofen und eine Infrarotkabine im Luis Trenker-Stil bereit. Im Schwimmbad betätigen sich Sportive beim Aqua-Riding, dem Radfahren im Wasser. Außerdem besteht die Möglichkeit in der Hotel-eigenen Totes-Meer-Salzgrotte zu entspannen. Verschiedene Massagen versprechen Entspannung für Körper und Geist: Die Hot-Stone-Massage nutzt die wohltuende Wärme heißer Steine auf der Haut. Die Fußreflexzonenbehandlung aktiviert körpereigene Kräfte zur Entspannung und Gesundung. Ayurvedische Behandlungen setzen auf indische Heilkunst. Jahrtausendealtes Wissen kommt auch bei der Traditionellen Chinesischen Medizin zum Einsatz, die im Haus ebenfalls Anwendung finden kann. Akupunktur-, Kräuter- und Tuina-therapie sind erfolgsversprechende Alternativen zur Schulmedizin.

FREIZEITSPAB im Taubertal

Wer Erholung aktiv angehen möchte, freut sich über die vielen haus-eigenen Möglichkeiten: Im Freizeitbereich messen sich Gäste beim Flipper, am Multi-Game-Arcade oder am Tisch-Kicker. Auch das Sportangebot im Haus kann sich sehen lassen: Nordic Walking, Aquafitness, QiGong, TaiChi und vieles mehr steht auf dem Programm der Gesundheitskurse des Vitalhotels. Neben dem Sportprogramm findet sich zusätzlich noch ein Fitness-Bereich in der Gymnastikhalle. Teuer muss ein Aufenthalt im Drei-Sterne-Hotel inklusive Training übrigens nicht sein: Die Gesundheitskurse wie zum Beispiel QiGong und Aquafitness sind durch Krankenkassen bezuschungsfähig. Auch Arbeitgeber können lohnsteuer- und sozialversicherungsfrei solche Kurse bezuschussen – mit bis zu 500 Euro pro Arbeitnehmer und Jahr. Auf diese Weise lässt sich der Urlaub befreit genießen – zum Beispiel beim Wandern. Durch das Taubertal verläuft die Romantische Straße: Der gleichnamige Weitwanderweg bietet am Wegesrand architektonische Highlights Süddeutschlands – von den natürlichen Schauwerten ganz zu schweigen. Die Landschaft lässt sich auch problemlos mit dem Fahrrad erkunden, hierfür bietet das Hotel kostenfreie Leihräder nach Verfügbarkeit an. Wer lieber motorisiert unterwegs ist, kann im **AKZENT Vitalhotel** im kulti-

gen Cabrio-Roller oder im dreirädrigen Morgan Threewheeler die Straßen der Region erkunden. Nach ereignisreichen Tagen erleben Urlauber gesellige Abende in der Panorama-Lounge auf dem Dach des **AKZENT Hotels**. Hier befindet sich auch die Sky-Lounge. Im Innenbereich erwartet Sie zusätzlich noch eine kostenlose Sky-Sportbar und im Außenbereich eine mediterrane Gartenterrasse. Im kompletten Hotel steht Ihnen kostenfreies WLAN zur Verfügung. Falls Sie mit dem Auto anreisen haben Sie die Wahl zwischen nach Verfügbarkeit kostenlosen Parkplätzen und großzügigen Einzelgaragen für 6 Euro pro Nacht. Die Region lockt mit malerischer Natur, Wellness, Kuren und fantastischen Freizeitangeboten. Auf ins Liebliche Taubertal!



AKZENT Vitalhotel ★★★
König am Park
 Erlenbachweg 21
 97980 Bad Mergentheim
Telefon: 07931 5440
Email: mail@vitalhotel-koenig.de
www.vitalhotel-koenig.de



Ihre Gastgeber
Familie Jurgan-König







Open - Air SAISON

Open Air-Veranstaltungen ziehen in Deutschland jährlich Millionen Besucher an. Die vielen Veranstaltungen unter freiem Himmel sind ein besonderes Erlebnis und ermöglichen spannende Eindrücke an der frischen Luft. Neben Theateraufführungen erfreuen sich vor allem Musikkonzerte großer Beliebtheit.

In Bonn geben sich Größen aus Rock und Pop beim KUNST!RASEN Festival die Klinke in die Hand. Ungewöhnlicher geht es beim StreetArt Festival in Wilhelmshaven zu: Das Open-Air-Fest in der Nordseestadt ist ganz der Straßenkunst verschrieben.

OPEN AIR KONZERTE IN BONN

Eine mobile Bühne unter freiem Himmel baut der Veranstalter des KUNST!RASEN-Festivals jedes Jahr im Sommer auf. Bei den Open-Air-Konzerten vom 24. Juni bis zum 22. Juli 2016 bringen zahlreiche Künstler aus Pop und Rock die Massen zum Beben. Kulisse für das Festival sind dem Namen entsprechend Grünflächen direkt am Rhein. Dieses Jahr konnten die Veranstalter wieder einzigartige Acts für Konzerte gewinnen.

EINZIGARTIGE MUSIKACTS

Eröffnen wird das Festival die deutsche Hip-Hop-Größe Sido. Der Berliner Rapper ist an Kontroversen nicht arm und war in den 2000er Jahren eher für seine provokanten Lyrics bekannt. Spätestens seit dem letzten Jahr ist der Mikrofonpoet aber im Pop-Olymp angekommen: Mit dem Hit „Astronaut“ zusammen mit dem Sänger Andreas Bourani konnte sich Sido in Deutschland, Österreich und der Schweiz auf Platz 1 der Charts platzieren.

Hochkarätig geht es auch in den nächsten Wochen weiter: Die Sportfreunde Stiller sind für mehr bekannt, als nur ihren Heim-WM-Hit „54, 74, 90, 2006“. Die Indie-Rocker präsentierten sich mit ihrer 2013er Platte „New York, Rio, Rosenheim“ als große Rockmusiker. Dass sie das auch auf die Bühne bringen können, beweist das Trio regelmäßig bei ausverkauften Konzerten.

REGGAE, SOUL, ROCK UND POP

In Genregrenzen fassbar ist Jan Delay nicht. In den 90ern und frühen 2000ern war er als Mitglied der „Absoluten Beginner“ einer der Vorreiter des Deutsch-Rap. Seitdem hat er sich weiterentwickelt: In seinen Solo-Studioalben mischt er Reggae, Soul und Rock'n'Roll. Für das Jahr 2016 hat er mit seiner Gruppe, die mittlerweile nur noch „Beginner“ heißt, aber wieder ein klassisches Hip-Hop-Album angekündigt. Beim KUNST!RASEN wird er mit seiner Disko No. 1 aber wieder rockige Klänge präsentieren.

Auch nicht erst seit gestern im Geschäft ist Sarah Connor: Die Delmenhorsterin ist seit 15 Jahren eine der prominentesten weiblichen deutschen Stimmen im Popgeschäft. Erst kürzlich wechselte sie von englischen auf deutsche Texte – die sie zum ersten Mal auch selbst schreibt. Drei-Fach-Platin ist der Lohn für den mutigen Schritt. Ihr 2015er Album „Muttersprache“ kann mit Fug und Recht als eine der wichtigsten Platten des letzten Jahres bezeichnet werden.

Weitere Highlights im Juni und Juli sind Niedeckens BAP, die Lo-chis, Chris de Burgh, Mark Forster und mehr. Musikinteressierte sollten es nicht verpassen, wenn Pop- und Rock-Größen beim KUNST!RASEN große Shows abliefern.

i

Weitere Informationen zum KUNST!RASEN Festival auf www.kunstrasen-bonn.de.

DAS AKZENT HOTEL

Für Besuche eines der Konzerte des KUNST!RASEN-Festivals bietet sich ein Aufenthalt in dem Bonner **AKZENT** Hotel Am Hohenzollernplatz an. Das Haus lässt mit seinem Drei-Sterne-Superior-Komfort keine Wünsche offen. In den Einzel- und Doppelzimmern sowie den Suiten des Hauses fühlen sich Gäste sofort wohl. Das in Bonn-Bad Godesberg gelegene Hotel ist nahe dem Veranstaltungsort auf den Bonner Rheinauen. Die berühmte Bonner Museumsmeile ist ebenfalls nicht weit entfernt.

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

Ihre Gastgeber
Kai & Björn Grube

KONZERTE AUF DEM KUNSTIRASEN BONN

Im Sommer verwandelt sich der Bonner Rheinauen Park zu einem Mekka für Musikfans. Ein packendes und unvergessliches Live-Erlebnis. Das Veranstaltungsgelände ist vom Hotel ca. 2,5 km entfernt und gut mit der U-Bahn oder zu Fuß erreichbar.

- 1x Übernachtung
- 1x bei Anreise 1 frische Waffel
- mit einem Kännchen Kaffee oder Tee
- 1x Frühstücksbuffet im Blauen Salon
- 1x ein Stadtplan Bonn
- WLAN im Hotel für unsere Gäste

- öffentliche Parkplätze vor der Tür kostenfrei

Das Arrangement ist nur im Voraus buchbar (Verfügbarkeit und Zwischenverkauf vorbehalten).
Gültig von 24.06 bis 23.07.2016

Doppelzimmer p.P. ab 49,50 €

Jetzt buchen

auf www.akzent.de oder www.hotel-am-hohenzollernplatz.de

INTERNATIONALES STREETART FESTIVAL WILHELMSHAVEN

In den vergangenen Jahren hat Streetart immer mehr an Popularität gewonnen. Die nichtkommerzielle Kunst im freien Raum kann invasiv sein, autorisiert – oder aber illegal. Wer mit seinen Malereien Eigentum anderer beschädigt, handelt sicher nicht im Sinne des Internationalen StreetArt Festivals in Wilhelmshaven. Zum mittlerweile fünften Mal lockt das Festival in der Hafenstadt Besucher aus dem ganzen Land an. Zehntausende Schaulustige bevölkern am 6. und 7. August die Straßen der Nordseestadt.

EINZIGARTIGE VERANSTALTUNG

Als das StreetArt Festival 2011 zum ersten Mal in Wilhelmshaven stattfand, wurde es sicher von Vielen erst einmal belächelt. Mittlerweile hat sich das Fest unter freiem Himmel zu einer festen Größe entwickelt. Anfangs nahmen nur 20 Künstler, hauptsächlich aus Deutschland, an dem Festival teil, das in dieser Art das erste in der Region war. Aus aller Herren Länder zieht es Straßenkünstler mittlerweile zu dem Festival in Wilhelmshaven.

Die einzigartige Veranstaltung hat einen Ruf zu verteidigen: Aber auch 2016 ist die Besetzung des StreetArt-Festivals wieder hochkarätig. 35 Künstler präsentieren ihr Können in unterschiedlichen Kategorien: Kopisten, freie Künstler und 3D-Künstler sorgen für abwechslungsreiche Kunst auf der Straße. Zentraler Platz wird auch in diesem Jahr der Valoisplatz sein. Passend zur Nordseestadt soll dort ein maritimes 3D-Motiv einen künstlerischen Akzent setzen – die ein oder andere Überraschung soll auch dabei sein.

WEITERES PROGRAMM

Die Kunst steht klar im Mittelpunkt, aber auch abseits der Straßmalereien wartet das internationale StreetArt Festival mit Highlights auf. In dem bunten Rahmenprogramm finden Besucher zahlreiche spannende Aktionen, die sich thematisch um das Thema StreetArt drehen.

Das Kinder- & Jugend StreetArt Festival setzt ganz auf die Jugend: Junge Nachwuchskünstler können am 6. und 7. August ihr Können beweisen. Zwischen 13 und 16 Uhr können sich Besucher von ihrem Talent auf der Rambla in der Bahnhofsstraße überzeugen. Reduktion kann bekanntlich kreative Kräfte freisetzen: Nur einen Quadratmeter Fläche haben die Jungkünstler für ihr Kunstwerk zur Verfügung. Die Malkreide stellt der Veranstalter. Wer daran teilnehmen möchte, malt im Wettbewerb: Attraktive Sachpreise und einen Pokal gilt es zu gewinnen. Die drei besten Nachwuchskünstler werden ausgezeichnet.

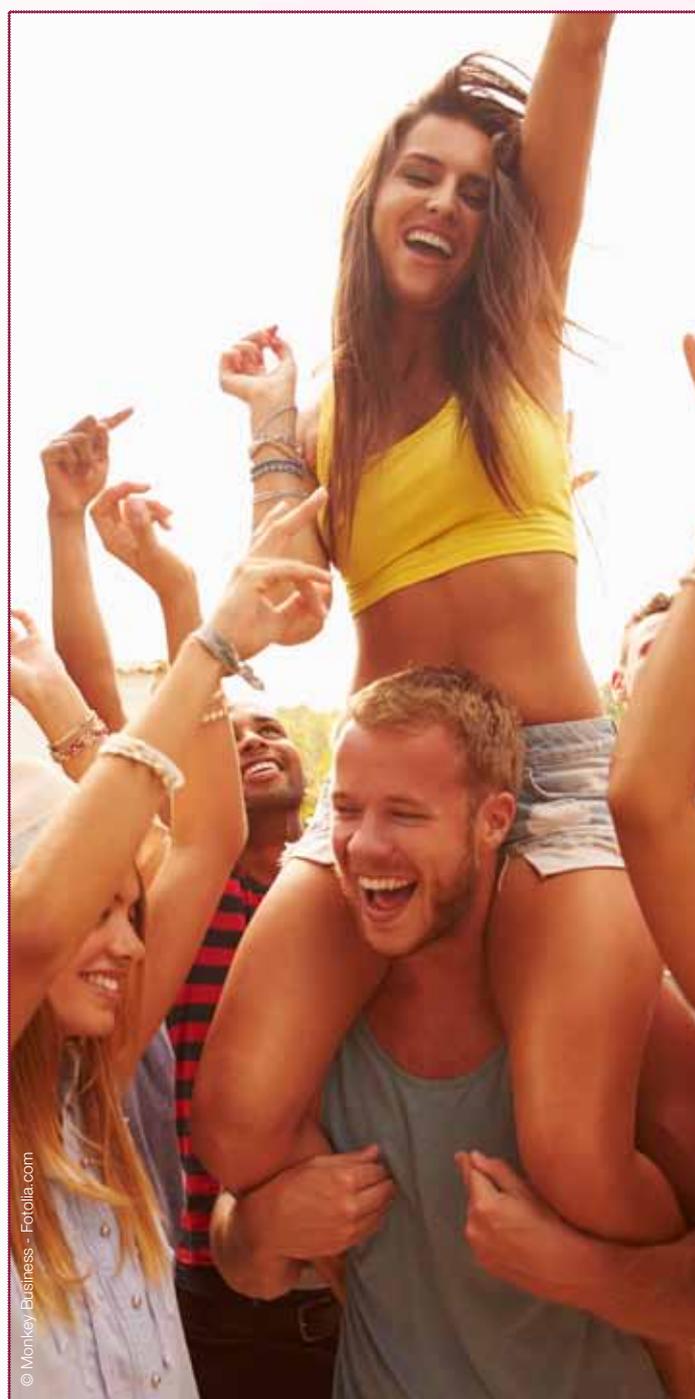
Einen gebührenden Abschluss bildet der verkaufsoffene Sonntag von 13 bis 18 Uhr am 7. August. Shoppingfreude zieht es zu den Geschäften mit den Waren der Begierde. In der Innenstadt öffnen zahlreiche Geschäfte ihre Pforten zum ausgiebigen Bummeln.

NAH AM WASSER GEBAUT

Gleich zwei **AKZENT** Hotels begrüßen ihre Besucher in der grünen Stadt am Meer. In Wilhelmshaven an der Nordseeküste haben Urlauber deshalb die Qual der Wahl. Inhaber Olaf Stamsen freut sich

aber über jeden Gast in seinen beiden Hotels Seestern & Delphin. Die Unterkünfte können Erholungssuchenden angenehmen Drei-Sterne-Superior-Komfort bieten. Dabei lässt sie das Meer nie los: Denn alle der 21 Hotelzimmer an der Südstrand-Promenade erlauben einen direkten Blick auf Meer. Die frische, salzige Seeluft weht durch die Räumlichkeiten der Hotels. Näher am Wasser kann ein Urlaub am Meer nicht sein.

	<p>AKZENT Strandhotels ★★★  Seestern & Delphin</p> <p>Südstrand 116 / 118 26382 Wilhelmshaven Telefon: 04421 9 41 00 Email: info@hoteldelphin.de www.hoteldelphin.de</p>	
--	--	---





© Syda Productions - Fotolia.com



Krea(R)tiv Urlaub für Paare

Wer im Beruf Stress hat, vernachlässigt oft sein Privatleben. Kommen dann noch Haushalt und Kinder hinzu, geht Paaren oft die gemeinsame Quality Time verloren. Um dem entgegenzuwirken, bietet das **AKZENT Hotel Surendorff** und das Atelier hestia im Kloster Margarten einen passenden Paarurlaub an. Sowohl im Kloster als auch im Hotel ist der Stress des Alltags weit entfernt und die Besinnung auf das wirklich Wichtige kann beginnen.

Erlebnis und Erfahrung

Die Woche in Bramsche besteht aus mehreren Aspekten. Im Kloster arbeiten die Paare jeden Tag an Garten- und Wohnraumsulpturen, die sie aus alten Weidepfählen fertigen. Neben dem kreativen Anreiz bietet die Meditation im hestia Atelier die Möglichkeit zur Ruhe zu kommen.

Die Paare übernachten im 4 Sterne **AKZENT Hotel Surendorff** – dort bietet der Wellnessbereich mit Schwimmbad und verschiedenen Saunen zusätzlich Raum zur Entspannung. Am Morgen sorgt ein reichhaltiges Frühstücksbüfett für einen guten Start in den Tag. Die Menüs an den Abenden versprechen Hochgenüsse für den Gaumen. Der Erlebnis- und Erfahrungsurlaub kann individuell gestaltet werden: Ausflüge, Wanderungen und Radtouren sind den Wünschen entsprechend frei gestaltbar.



Ihre Gastgeber
Familie Surendorff & Team

AKZENT Hotel ★★★★★ Haus Surendorff

Dinglingsweg 1
49565 Bramsche
Telefon: 05461 93020
Email: info@hotelsurendorff.de
www.hotelsurendorff.de



- 6x Übernachtungen
 - 6x Frühstücksbüfett
 - Begrüßungscocktail
 - Halbpension (3-Gang-Menü am Abend)
 - einem Obstteller auf dem Zimmer
 - Benutzung des Wellnessbereiches
 - eine Benutzung der Whirlpoolwanne
 - Nutzung der Werkzeuge und Materialien des hestia Holz-Ateliers
 - Übungen zur Achtsamkeit im Mediationsraum des hestia Ateliers 4 x ca. 1 Std.
 - inkl. Getränke, Obst, 4x kleiner Imbiss zwischendurch
 - Einstiegseinheit am Montagabend; Abschlusseinheit am Sonntag
 - Materialkosten nicht enthalten: Je Stele 20,00 bis 30,00 €; Metallsockel oder Stäbe je nach Wunsch und Größe)
- Leistungen im Kloster:**
- Einführung in das Thema „Stelen als Skulptur“; Absprachen zum Workshop
 - Arbeit im Holz-Atelier im Klostergarten an der Hase: Di, Mi, Fr, Sa je ca. 4 Stunden
- Buchbar vom 8. - 14. 08. 2016
Doppelzimmer p.P. 696,00 €

Jetzt reservieren

Reservierungen per Mail oder Telefon





Abwechslungsreich - Berufe in den AKZENT Hotels

Aus der Gastperspektive ist Vieles, das sich hinter den Kulissen in einem Hotel abspielt, nur zu erahnen. Mit viel Hingabe arbeiten die Hotelteams daran, dass jeder Gast in den **AKZENT** Hotels ein Zu-

hause auf Zeit findet. Die Mitarbeiter des **AKZENT** Hotels Höhenblick stellen zwei Berufsfelder auf diesen Seiten vor.

~ Berufsbild: Küchenchef ~



Haute Cuisine - der Küchenchef

Thomas Döbich ist seit fünf Jahren in der Küche des **AKZENT** Hotels Höhenblick in Mühlhausen tätig. Seine Zuständigkeitsfelder umfassen neue Speisen für die saisonal wechselnde Speisekarte des Hauses zu kreieren und die Umsetzung im Team anzuleiten.



„Wichtig ist mir vor allem Regionalität und Vielfalt“, erklärt Küchenchef Döbich. Für jeden Geschmack soll etwas dabei sein. Fleischliebhaber kommen ebenso auf ihre Kosten wie Vegetarier und Veganer. Fleischspezialitäten gelingen ihm genau so gut wie Gerichte, die ohne Fleisch auskommen und auf andere Zutaten setzen. Klassische schwäbische Küche ist sein Spezialgebiet – die Gäste genießen Maultaschen, schwäbischen Rostbraten, Spätzle und mehr.

Im Mittags- und Abendservice ist das ansetzen von Soßen und Fonds ebenso Chefsache wie die Zubereitung von Fisch und Fleisch. Sein Know-How und seine langjährige Erfahrung helfen ihm bei der richtigen Abstimmung.

Für die Zubereitung der Gerichte ist es wichtig den notwendigen Bedarf zu kalkulieren. Nachdem das getan ist, sorgt Döbich für die ausreichende Bestellung der Waren. „Ich stehe in ständigem und regem Austausch mit unseren Lieferanten“, sagt Döbich. Der Küchenchef des Akzent Hotels Höhenblick findet auf diese Weise immer die feinsten Produkte - am besten aus der Region.

~ Berufsbild: Hausdame ~



Organisation und Service - die Hausdame

Als „gute Fee des Hauses“ bezeichnet das Team des **AKZENT** Hotels Höhenblick Esperanza Wagner. Die Hausdame arbeitet seit zwölf Jahren in dem Hotelbetrieb zwischen Stuttgart und Ulm. Ihr Markenzeichen ist ihre gute Laune. Schon früh am Morgen ist sie bestens gelaunt, denn auch sie weiß: Morgenstund hat Gold im Mund. Ihr positives spanisch-schwäbisches Temperament schätzen die Gäste. Beim Schlemmer-Frühstück kümmert sie sich mit Hingabe um das Wohl der Besucher. „Da ist ein guter Start in den



Tag garantiert!“, weiß Wagner. Der Dienst am Gast ist für jedes Hotel die wichtigste Aufgabe. Wer sich wohlfühlt, kommt wieder: Das ist eines der Erfolgsrezepte der **AKZENT** Hotels, die sich über einen hohen Stammgastanteil freuen können. Nachdem die Gäste ihr Frühstück genossen haben, endet die Aufgabe der „guten Fee“ nicht. Die Hausdame organisiert den Ablauf des Zimmermädchen-Teams. Ordnung und Sauberkeit sind das A und O jedes Hoteliers. Die Hausdame ist zentrale Schnittstelle bei der Organisation. Sie ist sich dabei nicht zu schade selbst Hand anzulegen: Bei der Reinigung der Zimmer und der öffentlichen Räumlichkeiten bleibt es nicht aus, dass sie selbst tatkräftig unterstützt. Nachdem die Zimmermädchen ihrer Arbeit nachgegangen sind, ist die letzte Abnahme Aufgabe der Hausdame. Bei besonderen Dekorationen ist sie auch federführend aktiv. In den Bereich der Hausdame fallen auch die Vorbereitung von Tagungsräumen – ganz den Kundenwünschen entsprechend. Die Betreuung der Tagungsgäste nach der Ankunft übernimmt ebenfalls die Hausdame – stets mit einem Lächeln auf den Lippen.

Das AKZENT Hotel



AKZENT Hotel ★★★

Höhenblick

Obere Sommerbergstraße 10
73347 Mühlhausen im Täle
Telefon: 07335 96 99 00
Email: info@hotel-hoehenblick.de
www.hotel-hoehenblick.de



Ausbildungsberufe in den AKZENT Hotels

Natürlich bieten viele **AKZENT** Hotels auch Ausbildungsplätze. Nicht jedes Hotel bietet alle typischen Hotelberufe in der Ausbildung an. In vielen finden sich jedoch die weiter unten aufgeführten Berufe.

Hotellauffrau | -mann

Hotelfachfrau | -mann

Restaurantfachfrau | -mann

Koch | Köchin

Freitag, 1. Juli 2016

ARD ZDF RTL SAT.1 PRO 7 RTL II

17.00 Tagesschau **17.15** Britant **18.00** Wer weiß denn so was? **18.50** Quizduell-Olymp **19.45** Wissen vor acht - Werkstatt **19.50** Wetter vor acht **19.55** Börse vor acht **20.00** Tagesschau

15.05 Bares für Rares **16.00** heute **16.10** Soko Wien **17.00** heute **17.10** hallo deutschland **17.45** Leute heute **18.05** 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

17.00 Mein dunkles Geheimnis **17.30** Schicksale - und plötzlich ist alles anders **18.00** Auf Streife - Die Spezialisten **19.00** Fahndung Deutschland **19.55** SAT.1 Nachrichten

15.15 The Big Bang Theory **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

16.00 All About Love - Liebe, Leid und Lust! **17.00** Die Strabencops West - Jugend im Visier **18.00** Köln 50667 **19.00** Berlin - Tag & Nacht **20.00** RTL II News **20.14** RTL II Wetter



INFO: Evtl. Fußball-EM-Übertragung
20.15 24 Milchkühe und kein Mann Familienfilm, D '13
21.45 Tagesthemen
22.00 Polizeiruf 110: Smoke on the Water Kriminalfilm, D '14



INFO: Evtl. Fußball-EM-Übertragung
20.15 Ein Fall für zwei
21.15 Letzte Spur Berlin
22.00 Letzte Spur Berlin
22.45 heute-journal
23.15 James Bond 007 - Octopussy Agentenfilm, GB '83



20.15 Die ultimative Chart Show - Die erfolgreichsten Sänger aller Zeiten! Unterhaltungsshow
23.05 Sweet Dreams - Die Musik der 80er
0.00 RTL Nachjournal
0.27 Das Wetter
0.30 Ritas Welt Comedyserie



20.15 Das gibt Ärger Actionkomödie, USA '12
22.15 Luke! Die Woche und ich Unterhaltungsshow
23.15 Switch reloaded
23.45 Switch reloaded
0.15 Sechserpack
0.45 Sechserpack
1.15 Weisbilder (3)



20.15 Lissi und der wilde Kaiser Trickfilm, D '07
21.50 Leg dich nicht mit Zohan an Komödie, USA '08. Mit A. Sandler
0.05 Ninja Assassin Actionfilm, USA '09
1.55 Watch Me - das Kinomagazin Kulturmagazin



20.15 In guten wie in schweren Tagen Melodram, IND '01. Mit Amitabh Bachchan, Jaya Bachchan
0.05 Hard Corps Actionfilm, USA '06
2.05 Hard Luck Thriller, USA '06. Mit W. Snipes

VOX KABEL EINS NDR 3SAT WDR ORF 2

17.00 Mein himmlisches Hotel **18.00** mieten, kaufen, wohnen **19.00** Das perfekte Dinner **20.00** Prominent! **20.15** Law & Order: Special Victims Unit **21.10** Law & Order: Special Victims Unit **22.05** Law & Order: Special Victims Unit **23.00** Law & Order: Special Victims Unit

15.50 kabel eins news **16.00** Castle **16.50** Abenteuer Leben täglich **17.55** Mein Lokal, Dein Lokal - Wo schmeckt's am besten? **18.55** Achtung Kontrolle! Einsatz für die Ordnungshüter **20.15** The Mentalist **21.15** The Mentalist **22.10** The Mentalist **23.05** The Mentalist **0.05** The Mentalist

18.15 Lust auf Norden **18.45** DAS! **19.30** Regionales **20.00** Tagesschau **20.15** die nordstory - Inselgeschichten von Amrum **21.15** Feuerwehrfrauen **21.45** NDR/Aktuell **22.00** Selten so gelacht - neue Comedymomente der NDR Talkshows **23.30** Ein Abend für die Disco-Stars

17.45 Kolumbiens wilde Schönheit **18.30** nano **19.00** heute **19.20** Kulturzeit **20.00** Tagesschau **20.15** Du bist nicht allein, Tragikomödie **21.45** Michael Hatzius: Echstasy **22.30** Kalahari Gemsen **22.55** The Jacket, Thriller **0.35** extra 3 Spezial: Der reale Irrsinn XXL **1.05** Angelika Niedetzky: Marathon

16.15 daheim + unterwegs **18.00** WDR aktuell / Lokalzeit **18.15** Servicezeit Reportage **18.45** Aktuelle Stunde **19.30** Lokalzeit **20.00** Tagesschau **20.15** Der Rhein von oben **21.00** Der Vorkoster **21.45** WDR aktuell **22.10** Kölner Treff **23.30** Night-Wash **0.00** NDR Comedy Contest

19.00 Bundesland heute **19.23** Wetter **19.30** Zeit im Bild **19.49** Wetter **19.55** Sport Aktuell **20.05** Seitenblicke **20.15** Ein Fall für zwei **21.20** Um Himmels Willen **22.10** ZIB 2 **22.35** Euromillionen **22.40** Universum **22.50** Die Rache der Wanderhure, Historienfilm D/O '11

ARD ZDF RTL SAT.1 PRO 7 RTL II

13.00 Meine Mutter, meine Männer, Familienfilm D '14 **14.30** Sportschau **18.10** Tagesschau **18.20** Meine Tochter und der Millionär, Komödie USA '09 **19.50** Wetter **19.57** Lotto **20.00** Tagesschau

17.00 heute Xpress **17.05** Länderpiegel **17.45** Menschen - das Magazin **18.00** Mein Land, Dein Land **19.00** heute **19.20** Wetter **19.25** Herzensbrecher - Vater von vier Söhnen

15.45 Verdachtsfälle - Spezial **16.45** Verdachtsfälle - Spezial **17.45** Best of...! Deutschlands schnellste Rankingshow **18.45** RTL Aktuell **19.03** Das Wetter **19.05** Explosiv - Weekend

18.00 K 11 - Kommissare im Einsatz, Krimisoap **18.30** K 11 - Kommissare im Einsatz **19.00** K 11 - Kommissare im Einsatz **19.30** K 11 - Kommissare im Einsatz, Krimisoap **19.55** SAT.1 Nachrichten

15.40 Two and a Half Men **16.10** 2 Broke Girls **16.35** 2 Broke Girls **17.00** The Big Bang Theory **17.30** The Big Bang Theory **18.00** Newstime **18.10** Die Simpsons **18.40** Die Simpsons **19.05** Galileo

16.00 Der Trödeltrupp - Das Geld liegt im Keller **18.00** Der Trödeltrupp - Das Geld liegt im Keller **19.00** Die Reimanns - Ein außergewöhnliches Leben **20.00** RTL II News **20.14** RTL II Wetter



INFO: Evtl. Fußball-EM-Übertragung
20.15 Donna Leon - Reiches Erbe Krimi, D '14
21.45 Blutadler Kriminalfilm, D/O '12
23.15 Tagesthemen
23.35 Das Wort zum Sonntag Religionssendung



INFO: Evtl. Fußball-EM-Übertragung
20.15 Wilsberg Krimi, D '09
21.45 Ein starkes Team
23.15 heute-journal
23.30 Léon - Der Profi Thriller, F/USA '94
1.35 Ein Köder für die Bestie Thriller, USA '61



20.15 Rubinrot Fantasyfilm, D '13. Mit Maria Ehrlich **22.35** Vampire Academy Fantasyfilm, USA '14
0.35 The Place Beyond the Pines Drama, USA '12
3.10 The Stranger Within - Gefährlich fremd Thriller, USA '13



20.15 Solange du da bist Komödie, USA '05. Mit Reese Witherspoon
22.05 Firewall Thriller, USA '06. Mit H. Ford
0.10 Zwielicht Thriller, USA '96. Mit R. Gere
2.35 Firewall Thriller, USA '06. Mit H. Ford



20.15 Werner - Eiskalt! Animationsfilm. Mit Rötger Feldmann
22.05 xXx 2 - The Next Level Actionfilm, USA '05
0.05 Gamer Actionfilm, USA '09. Mit G. Butler
1.45 xXx 2 - The Next Level Actionfilm, USA '05



20.15 Paheli - Die Schöne und der Geist Romanze, IND '05. Mit Shah Rukh Khan
22.50 Overboard - Ein Goldfisch fällt ins Wasser Komödie, USA '87
1.10 Scream 3 Horrorfilm, USA '00. Mit D. Arquette

VOX KABEL EINS NDR 3SAT WDR ORF 2

16.55 Shopping Queen **18.00** hundkatzenmaus **19.10** Tierbabys - süß und wild! **20.15** Die Geis-tervilla, Komödie USA '03 **21.50** Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin **22.50** Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin **23.45** Law & Order: Special Victims Unit

16.55 Castle **17.50** Achtung Notaufnahme! **18.25** Achtung Notaufnahme! **19.00** Achtung Notaufnahme! **19.35** Achtung Notaufnahme! **20.15** Navy CIS **21.10** Navy CIS **22.10** Navy CIS: L.A. **23.00** Blue Bloods - Crime Scene New York, Krimiserie **23.50** Navy CIS **0.45** Navy CIS **1.35** Navy CIS

17.35 Tim Mälzer kocht! **18.00** Nordtour **18.45** DAS! **19.30** Regionales **20.00** Tagesschau **20.15** Ohnsorg-Theater **22.00** Großstadtrevier, Krimiserie **22.50** Die Kanzlei **23.40** Hakan Nesser: Münsters Fall, Krimi SWE '05 **1.05** Keine Ehe ohne Pause, Komödie D '16 **2.35** Nordbilder

19.00 heute **19.30** Kulturpalast **20.00** Tagesschau **20.15** Rheingau Musik Festival **21.45** Verbier Festival 2015: Esa-Pekka Solonen dirigiert Richard Strauss, Hector Berlioz und Franz Schubert **23.15** Verbier Festival 2015: Andrés Schiff spielt Haydn und Beethoven **0.05** Maischberger

17.45 Kochen mit Martina und Moritz **18.15** Der Vorkoster **18.45** Aktuelle Stunde **19.30** Lokalzeit **20.00** Tagesschau **20.15** Klein gegen Groß - Das unglaubliche Duell **23.35** Kabarett Klassiker **0.05** Lachen erlaubt **2.05** Leergut, Komödie CZ/GB '07 **3.40** Der Winterkrieg, Familienfilm D/O '11

19.23 Wetter **19.30** Zeit im Bild **19.49** Wetter **19.55** Sport Aktuell **20.05** Seitenblicke **20.15** Donna Leon: Das Mädchen seiner Träume **21.45** ZIB **21.55** Der Bulle von Tölz - Keiner kennt den Toten **23.30** Das Mädchen aus der Torte **1.00** Donna Leon: Das Mädchen seiner Träume **2.25** Flamenco der Liebe

Samstag, 2. Juli 2016

AKZENT - HOTELS -



Hotline + 49 (0) 53 21 / 75 91 40 Fax · + 49 (0) 53 21 / 75 91 49 · Spitalstraße 1 · D-38640 Goslar · www.akzent.de · info@akzent.de

[Pinterest/akzenthotels](https://www.pinterest.com/akzenthotels) · [google+/akzentHotels](https://www.google.com/search?q=akzentHotels) · [Facebook/akzent.hotels](https://www.facebook.com/akzent.hotels)



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!**

