

Hotel AKZENTe



09.03. - 06.04.18

FROHE
OSTERN



Dinosaurierpark



Heilfasten



Burn Out

Gewinnen Sie in Stuttgart unvergessliche Musicalmomente im AKZENT Hotel Möhringer Hof



Ihr Gewinn

Herzlich willkommen im **AKZENT** Hotel Möhringer Hof im sonnigen Süden Deutschlands. Das 3-Sterne-Superior-Hotel ist ihr Geheimtipp Stuttgarts in Sachen Musicals und liegt nur 800 m vom SI-Centrum mit seinen beiden Musicaltheatern Apollo und Palladium entfernt. Zu Fuß ist es nur ein Katzensprung, am Wochenende bringt Sie der hauseigene Musicalshuttle bis direkt vor den Theatereingang.

Stuttgart hat außer Musicals natürlich noch viel mehr zu bieten: einzigartige Automuseen wie Mercedes Benz oder Porsche, den Schlossplatz mit gigantischer Shoppingmeile, für Kunstbegeisterte die Staatsgalerie oder das Kunstmuseum, Familien genießen den zoologisch-botanischen Garten Wilhelma, ein Highlight zur Herbstzeit ist das zünftige Cannstatter Volksfest und zur Weihnachtszeit der weltbekannte Stuttgarter Weihnachtsmarkt.

Das Haus verfügt über 35 Zimmer, u.a. ein behindertengerechtes, mehrere 3- oder 4-Bett-Zimmer sowie Familienzimmer mit Verbindungstür. 8 komplett möblierte Apartments stehen für Langzeitgäste zur Verfügung, die des Berufes wegen ein ansprechendes Zuhause auf Zeit in Stuttgart suchen. Das **AKZENT** Hotel Möhringer Hof ist ideal erreichbar: nur 1,5 km von A 8, 4 km von Flughafen und Messe Stuttgart, 25 Minuten U-Bahn-Fahrt vom Hauptbahnhof.

Besuchen Sie uns: Instagram · google+ · Facebook

AKZENT Hotel ★★★★★

Möhringer Hof

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

Wintersportlerin	Zufluss der Wolga		hinterer Teil des Fußes	tatkräftiges Streben	Mühlennebenprodukt
Küchenschabe	Heilpflanze			Zufluss der Isère	
Reitsportbegriff					
	2		Ort in Tirol		
		Schlag beim Tennis	Amateur		
		dt. Krimiautorin	5		
Flugobjekt (Abk.)				Zeichengerät	
Held von Troja					
zirpendes Insekt	Staat der USA	4	Zufluss der Dordogne		
			Autokz. von Leer		
				Buch von Kästner: „... und die Detektive“	bedeckter Abzugsgraben
eh. österr. Adelstitel				Schluss (englisch)	
ital. Mönch				Ostsüdost (Abk.)	
			Titelgestalt bei Shakespeare		
Gewerbeorganisation				oberer Teil der Erdkruste	
Weltorganisation					
	3		Textilrohstoff		

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

Spielregeln

Gewinnen Sie als 1.Preis ein Musicalarrangement bei BODYGUARD – DAS MUSICAL – im **AKZENT** Hotel Möhringer Hof! Dazu gehört eine Übernachtung im Doppelzimmer mit reichhaltigem Frühstück, ein Musicalticket BODYGUARD – DAS MUSICAL in bester verfügbarer Preiskategorie inkl. aller Nebenkosten, jeweils für 2 Personen! Senden Sie Ihre Lösung bis zum 06.04.2018 handschriftlich unter Angabe Ihrer Anschrift und eMail-Adresse an: **AKZENT** Hotel Möhringer Hof - Stichwort „Kreuzworträtsel“ - Hechinger Str. 68 - 70567 Stuttgart oder per Mail an info@hotel-moehringerhof.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,

Ostern steht vor der Tür – wo bleibt doch die Zeit. Gerade erst mit guten und neuen Vorsätzen in das Jahr 2018 gestartet und schon begehen wir das Osterfest.

Es sind vielleicht gerade jene markanten Zeiten im Jahr, sei es die winterliche Weihnachtszeit, die Geburtstage der Liebsten oder eben das aufblühende Osterfest, in denen unser Bestreben glückt, der Geschwindigkeit des Alltags ein wenig zu entfliehen.

Zeiten, in denen wir zur Ruhe kommen. Zeiten, in denen wir auch mal durchatmen können. Zeiten, in denen wir mit unseren Liebsten entspannen können. Denn das kommt häufig viel zu kurz im hektischen Alltag.

Um Sie hier ein wenig zu unterstützen, haben wir in dieser AKZENTe Ausgabe Tipps und Informationen rund um das Thema Gesundheit und Erholung für Sie.

Für die entspannte Lesestunde gibt es wissenswertes rund um das Osterfest und stöbern Sie doch auch durch die Osterpauschalen der AKZENT Hotels.

Viel Spaß,



Sebastian Ifftner



4 Alles rund um den traditionellen Schokohasen und Osterbräuche.

Inhaltsverzeichnis

2

Rätsel

Kreuzwörterrätsel mit tollen Preisen

4

Saisonales

Ostern 2018

9

Wissenswertes

Interessante Begriffe aus der Jugendsprache

10

Sport und Freizeit

Deutschlands erlebnisreiche Dinosaurierparks

12

Hotelporrait

AKZENT Hotel Villa Saxer in Goslar

Gesundheit und Wellness

Burn-Out

14

Kurzvorstellung

AKZENT Hotel Alpenrose in Nesselwang

17

Hotelporrait

AKZENT Hotel Stadt Bremen in Beverungen

18

Gesundheit und Wellness

Diäten und Heilfasten

20

Fernsehprogramm

Fernsehprogramm vom 09.03.— 06.04.2018

22

Die Osterzeit kommt

Das schönste Fest des Frühlings



200.000.000

Schokohasen und Schokoladeneier wurden
2016 in Deutschland produziert

Gefärbte Eier!

Zu Ostern werden in Deutschland
10% gefärbte Eier verkauft

jeden tag ein ei

&

sonntags auchmal zwei

Jeder deutsche isst

231

Eier pro Jahr

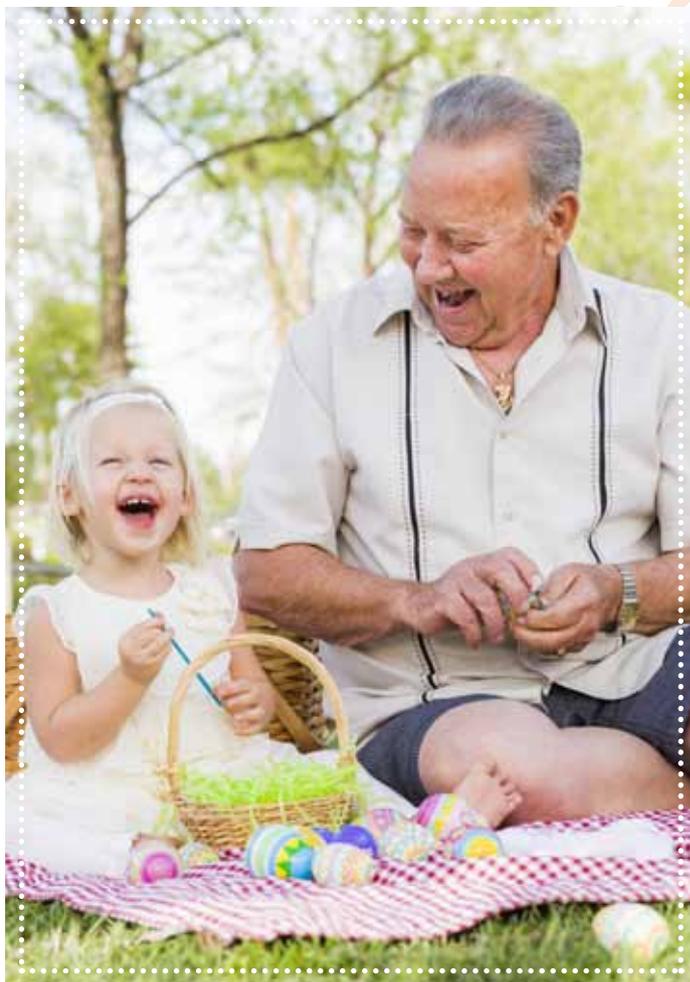
Beliebtes Fest mit Tradition

Spätestens die mit Schokoladenhasen gefüllten Supermarktregale machen klar: Die Osterzeit naht. Dieses Jahr steht der Ostersonntag am 1. April bevor. Doch wonach richtet sich eigentlich Jahr für Jahr das Osterdatum? Und woher kommt das Brauchtum, das gerade Kindern soviel Freude macht?

Ein Name, viele Erklärungen

Der Name „Ostern“ ist auf germanische Wurzeln zurückzuführen. Das altgermanische „Austr“ für „Morgenröte“ bezeichnete auch ein damaliges Frühlingsfest. Die Morgenröte färbte in der biblischen Darstellung auch den Himmel, als das leere Grab Jesu entdeckt wurde. Sprach- und Religionswissenschaftler kennen jedoch noch einige andere Erklärungen des Osterbegriffs.

So heißt es, Ostern sei auf den althochdeutschen Namen des Frühlingsfestes „ostarum“ oder eine germanische Frühlingsgöttin namens Ostara zurückzuführen. Manchmal wird der Wortursprung auch in dem Wort „Ost“ vermutet, weil in dieser Richtung die Sonne aufgeht.





Religiöse Dimension

An Ostern wird nach christlicher Tradition die Auferstehung Jesu Christi gefeiert. Drei Tage nach der Kreuzigung Jesu war es soweit, so heißt es im Neuen Testament, im evangelischen Glaubensbekenntnis und zahlreichen weiteren Texten. Die Auferstehung ist Höhepunkt der kirchlichen Karwoche. Sie beginnt mit dem Palmsonntag und damit verbunden dem Einzug Jesu in Jerusalem, führt nach Gründonnerstag weiter zum bekannten Karfreitag (an dem Jesus gekreuzigt wurde), Karsamstag (der als Tag der Grabesruhe gilt) und endet am Ostersonntag. Für viele Christen ist Ostern das wichtigste Glaubensfest des Jahres, da durch die Auferstehung Jesu die ewige Verdammnis als besiegt galt bzw. die Menschen von der Erbsünde erlöst wurden.

Der Begriff Karwoche lässt sich aus den Worten kar (mittelhochdeutsch) bzw. chara (althochdeutsch) mit der Bedeutung „Trauer, Wehklagen“ ableiten. Viele Bräuche, die gerade für Familien mit Kindern den Reiz des Osterfestes ausmachen, wurzeln jedoch nicht in christlichen Traditionen.

Modernes Brauchtum

Nicht nur als Schokoladentier oder Gebäck ist der Osterhase beliebt, versteckt er doch bunt bemalte Eier und Süßigkeiten für Kinder. Der Hase ist das Tier der Liebesgöttin Aphrodite und der germanischen Erdgöttin Holda. So wie das Ei ist er ein Symbol für Leben und Fruchtbarkeit.

Bis zum 16. Jahrhundert wurden der Legende nach Ostereier von verschiedenen Tieren gebracht. In einigen Regionen kam der Fuchs, in anderen der Hahn, in wiederum anderen Gegenden der Storch, der Kuckuck, der Kranich oder der Auerhahn, um die Ostereier zu verstecken.

Ein vor allem im süddeutschen Raum verbreiteter Brauch sind die sogenannten Osterbrunnen, mit einer Vielzahl von Eiern verzierte Brunnen, die meist zentral auf Marktplätzen und an ähnlich prominenten Orten zu finden sind. Ganze Orts- und Dorfgemeinschaften arbeiten über Wochen an den Eiern, die nachher ihr ganzer Stolz

sind. Ebenfalls vorwiegend im süddeutschen Raum ziehen Kinder und Jugendliche zwischen Karfreitag und der Osternacht mit Klappern und ähnlichen Utensilien durch die Straßen, um zu den Gottesdiensten zu rufen, da die Glocken katholischer Gemeinden in dieser Zeit nicht geläutet werden.

Ein schöner Brauch ist das Erzählen der Geschichte, dass die Kirchenglocken am Karfreitag nicht läuten, da sie nach Rom fliegen müssen und erst am Ostersonntag zurückkommen – dann verstecken sie der französischen Überlieferung nach auch auf der Rückreise die Süßigkeiten für die Kleinen.

In Griechenland, Russland und Schweden bemalt man hartgekochte Eier mit roter Farbe als Symbol für das neue Leben, das durch das Opfer Christi erlangt wurde. Neben dem Osterhasen und der Ostereiersuche gibt es noch viele weitere erprobte Sitten: vom Osterlamm über das Osterfeuer bis zum gemeinsamen Osterspaziergang mit der Familie.

Ostern in den AKZENT Hotels

Urlaub am See, in den Bergen, auf dem Land oder stadtnah – wer die Osterfeiertage in einem **AKZENT** Hotel verbringen möchte, hat die Qual der Wahl. Abgesehen von den unterschiedlichen Regionen rund um die Hotels, müssen Interessierte auch aufgrund der abwechslungsreichen Programme der verschiedenen **AKZENT** Häuser ausgeprägte Entscheidungsfähigkeit besitzen. Denn auch in diesem Jahr sind die Hotels der **AKZENT** Kooperation zum höchsten Fest der Christenheit breit aufgestellt und versetzen mit passenden Arrangements ihre Gäste in Festtagsstimmung. In netter Gesellschaft beim traditionellen Osterfeuer sitzen, mit den Kindern auf Ostereiersuche gehen oder Ausflüge zu Sehenswürdigkeiten und Veranstaltungen in der Region unternehmen – für jeden Geschmack ist etwas dabei!

Feiertage in Bad Bevensen

Das **AKZENT** Hotel Berlin im Kurort Bad Bevensen in der östlichen Lüneburger Heide bietet in seinem Osterarrangement „Genießertage“ Drei-Sterne-Komfort in familiärer Atmosphäre. Verbringen Sie sieben Nächte inklusive zweier Rückenmassagen und einem Osterausflug in die Salzgrotte Bad Bevensen, zu der die Nutzer des Arrangements freien Eintritt erhalten. Erholbarer Urlaub mit Erlebnisgarantie: Der neu bepflanzte Kurpark, tolle Märkte in der Umgebung und andere Veranstaltungen lassen erkennen, dass Bad Bevensen zu Ostern erwacht.



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

Genießertage

- 7 Übernachtungen
- 2x Rückenmassage á 30 Min
- Übernachtung + Frühstück oder Halbpension möglich
- 1x Salzgrotte
- 1x Kaffeetrinken

Doppelzimmer p.P	ab 589,00 €
Einzelzimmer p.P	ab 619,00 €

Jetzt buchen

auf www.akzent.de oder www.hotel-berlin-bad-bevensen.de

Oberschwäbische Ostertage

Gäste des **AKZENT** Brauerei Hotel Hirsch erleben im oberschwäbischen Ottobeuren drei schöne Nächte in einem komfortablen Doppelzimmer. Das Arrangement „Wochenend & Sonnenschein“ verspricht jedoch noch mehr: So zum Beispiel das frische Frühstücksbuffet am Morgen, Entspannung in der Saunawelt oder auch das kulinarische Verwöhnprogramm eines 4-Gänge-Genießer-Menü im hauseigenen Restaurant mit wohligerem Ambiente.

Zudem können Hotelbesucher die nur wenige Meter vom Hotel entfernte, berühmte Ottobeurer Barockbasilika des Benediktinerklosters besuchen. Hier finden an den Osterfeiertagen festliche Gottesdienste statt.



AKZENT ★★★ 

Brauerei Hotel Hirsch

Marktplatz 12
87724 Ottobeuren
Telefon: 08332 79 67 70
Email: hotel@hirsch-ottobeuren.de
www.hirsch-ottobeuren.de



Wochenend & Sonnenschein

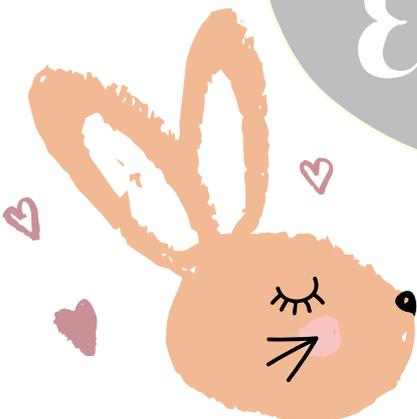
- 1x Begrüßungscocktail an der Hotelbar
 - 40% Greenfee Ermäßigung beim Allgäuer Golf- und Landclub
 - 1x 4-Gänge-Genießer-Menü im stimmungsvollen Restaurant
 - 3x Entspannung in der Saunawelt mit großem Kneippbecken im kuscheligen Leihbademantel
 - 3x Frühstücksbuffet mit vielen Frischeprodukten
 - 1x nachmittags Kaffee und leckeren Kuchen
 - 3x Übernachtung im großzügigen, komfortablen und modernen Doppelzimmer mit Klimaanlage
 - Besuch der Basilika
 - 1x Freizeit- Rad- und Wanderkarte, 1 Flasche Mineralwasser auf dem Zimmer
- Buchbar an: Ostern, Pfingsten
Brückentage & auf Anfrage
- Doppelzimmer p.P. 189,00 €



Jetzt buchen

auf www.akzent.de oder www.hirsch-ottobeuren.de

Happy
Easter



Wann ist eigentlich Ostern?

Ostern als bewegliches Fest variiert jedes Jahr im Kalender. Maßgeblicher Zeitpunkt ist der erste Frühlingsvollmond. Fix ist wiederum der 21. März als Frühlingsanfang. Alle weiteren christlichen Feiertage, die beweglich sind, richten sich nach dem Ostersonntag aus. Das Datum des Osterfestes wurde auf den ersten Sonntag nach dem Frühlingsvollmond gelegt. Diese einheitliche Definition des Osterdatums existierte jedoch nicht von Anfang an. Verschiedene Glaubensrichtungen hatten ihre ganz eigenen Regeln für die Berechnung der Festtage. Der österliche Festkreis beginnt in den westlichen Kirchen seit dem Jahr 1091 mit Aschermittwoch, dem eine 40-tägige Fastenzeit folgt. Diese Zeit erinnert an die 40 Jahre der Israeliten in der Wüste sowie an die 40 Tage, die Jesus dort fastete und betete. Das Ende der Fastenzeit folgt am Karsamstag. Mit dem Ostermontag als bundeseinheitlichem gesetzlichem Feiertag findet das Osterfest seinen Höhepunkt.

Ostern am Bodensee

Das Arrangement „Ostern am Bodensee“ des **AKZENT** Hotels Löwen in Langenargen versetzt die Gäste zu den Feiertagen in Frühlingsgefühle. Bei vier Übernachtungen inklusive Frühstücksbuffet erleben die Hotelbesucher wunderbare Tage am wunderschönen Nordufer des Bodensees. Im Frühling erwachen die Blumen und im Sonnenlicht glitzert das Wasser des bekannten Sees auf einmalige Weise – dieses erfahren Gäste hautnah auf der Seeterrasse des Vier-Sterne-Hauses. Für Ausflüge rund um den Bodensee bietet das **AKZENT** Hotel City-Leihräder zur freien Verfügung und hält zudem eine Osterüberraschung für Sie bereit.



AKZENT Hotel ★★★★★

Löwen

Obere Seestraße 4
88085 Langenargen
Telefon: 07543 30 10
Email: info@loewen-langenargen.de
www.loewen-langenargen.de



Ostern am Bodensee

Gönnen Sie sich eine Oster(aus)zeit und entfliehen Sie dem Trübel... Genießen Sie entspannte Tage direkt am Bodensee und lassen Sie sich von der Frühlingssonne an der Nase kitzeln...

- 4 Übernachtungen inkl. Frühstücksbuffet
- Halbpension (3gängiges Menü, Hauptgang zur Wahl) Doppelzimmer p.P. mit Halbpension 369,00 €
- City-Leihfahrrad zur freien Verfügung Einzelzimmer p.P. mit Halbpension 479,00 €
- Osterüberraschung



Jetzt buchen

auf www.akzent.de oder www.loewen-langenargen.de

Mittelhessisches Osterangebot

Für die Ostertage bietet das Drei-Sterne-Superior **AKZENT** Hotel Haus Sonnenberg im staatlich anerkannten Luftkurort Schotten – gelegen am Westhang des Vogelbergs – vom 30. März bis zum 02. April das Arrangement „Osterfeiertage“ an. Gäste lassen sich von drei Übernachtungen mit Frühstücksbuffet sowie 3-Gang Abendmenü oder –buffet verwöhnen. Mit inbegriffen ist die freie Hallenbad- und Saunanutzung ebenso wie der Fitness- und der Ruheraum.



AKZENT Hotel ★★ ★★ 

Haus Sonnenberg

Laubacher Str. 25
63679 Schotten

Telefon: 06044 96210
Email: info@hotel-haus-sonnenberg.de
www.hotel-haus-sonnenberg.de



Ihre Gastgeber
Arno Mangold, Frauke Herget

Osterfeiertage

- 3 x Übernachtung mit Frühstücksbuffet
 - 3 x 3-Gang Abendmenü oder Büfett
 - Hallenbad- und Saunanutzung
 - Fitness- und Ruheraum
- Buchbar vom 30.03 - 02.04 2018
- | | |
|------------------|----------|
| Doppelzimmer p.P | 198,00 € |
| Einzelzimmer p.P | 204,00 € |



Jetzt buchen

auf www.akzent.de oder www.hotel-haus-sonnenberg.de

„Osterhasen Spezial“ im Herzen Bayerns

Das **AKZENT** Hotel Alte Linde Wieling bei Feldafing begrüßt seine Gäste im Herzen Bayerns. Im Starnberger Fünf-Seen-Land gelegen, bietet das Hotel ideale Bedingungen für Aktivurlauber – ob Wassersportler, Wanderer, Radler oder Golfer. Beim „Osterhasen Spezial“ sind vier Übernachtungen in einem Komfortzimmer des 3-Sterne-Superior Hauses enthalten. Ein reichhaltiges Oster-Spezial-Frühstückbuffet und 3-Gänge Schmankerlmenü am Abend sowie ein süßes Abschiedspräsent für die Hotelgäste sind inklusive.



AKZENT Hotel ★★ ★★ 

Alte Linde Wieling

Wieling 5
82340 Feldafing

Telefon: 08157 9331 80
Email: info@linde-wieling.de
www.linde-wieling.de



Ihre Gastgeber
Sibylle & Martin Weidenhiller

Osterhasen Spezial

- 4 Übernachtungen im Komfortzimmer
 - Flasche Wein im Zimmer
 - Begrüßungsdrink
 - Halbpension mit reichhaltigem Frühstücksbuffet (inkl. eines Oster-Spezial Frühstücksbuffet) und 3- Gänge Schmankerlmenü am Abend
 - ein süßes Abschiedspräsent pro Zimmer
- | | |
|------------------|-------------|
| Doppelzimmer p.P | ab 320,00 € |
| Einzelzimmer p.P | ab 430,00 € |



Jetzt buchen

auf www.akzent.de oder www.linde-wieling.de



INTERESSANTE FAKTEN: JUGENDSPRACHE NÄHER BETRACHTET

Begriffe aus Fremdsprachen: Unsere multikulturelle Gesellschaft hat großen Einfluss auf den Sprachgebrauch der Jugend. Vor allem türkisch- und arabischstämmige Wörter schleichen sich in den alltäglichen Wortgebrauch ein – die Jugendsprache wird Multikulti. So sind Begriffe wie Lan = Typ, Yallah = Beeilung oder hadi = Los! Im normalen Sprachgebrauch nicht wegzudenken.

Grammatische Vereinfachungen: Ebenso Ergebnis des multikulturellen Einflusses ist das Weglassen von „unnötigen“ Satzteilen oder die Veränderung der Satzstellung. Dadurch kommen Ausdrücke wie „Kommst du Freibad?“, „Laber nich, komm gehn Münzmallorca“ und „Musstu Knopf drücken“ zustande.

METAPHERN & BILDER



Duftgemüse
➔ Blumen



Omabonbon
➔ Tablette



Gedankenmanifestator
➔ Stift



Münzmallorca
➔ Solarium

WISSENSWERTE FAKTEN!

Es gibt eine ganze Reihe unterschiedlicher Formen der Jugendsprache, die sich bis heute herausgebildet haben. Doch egal ob Denglisch, Comicdeutsch, Netz- oder Hip-Hop-Jargon: Sie alle sind geprägt von Humor und Ironie, Übertreibungen und Intensivierungen, Expressivität und Emotionalität. Auf diese Weise kommen einige lustige und auch skurrile Begriffe zustande, bei denen ein Lacher mit Sicherheit nicht ausbleibt.

„WÖRTER DES JAHRES“ DER LETZTEN 10 JAHRE

Gammelfleischparty

➔ Ü30-Party (2008)

hartzten

➔ arbeitslos sein (2009)

Niveaulimbo

➔ Absinken eines Gesprächsniveaus oder ausufernde Party (2010)

Swag

➔ beneidenswerte, lässig coole Ausstrahlung (2011)

YOLO

➔ „You only live once“, nutze deine Chance. (2012)

BABO

➔ aus dem Türkisch-Kurdischen „Boss, Anführer, Chef“ (2013)

Läuft bei dir! (2014)

Smombie

➔ Zusammensetzung aus Smartphone und Zombie. Personen, die im Straßenverkehr nur aufs Handy starren (2015)

fly sein

➔ etwas oder jemand geht besonders ab (2016)

I bims

➔ Ich bin's (2017)





© Tobias Fitz



DER SAURIERPARK IN BAUTZEN

Ein Abenteuer für Groß und Klein

Die Faszination für die Welt der Dinosaurier begeistert immer wieder aufs Neue. Viele Dokumentationen, Museumsausstellungen und auch Spielfilme wie „Jurassic Parc“ zeigen uns heute, welche Arten von Sauriern es einstmals gab und wie sie gelebt haben. Dabei ist nicht zu vergessen, dass der Name der Riesenechsen nicht von ungefähr kommt. Vom Altgriechischen deinós sauros stammend, bedeutet es übersetzt so viel wie „schreckliche/gewaltige Eidechse“. Diese gigantischen und ausgestorbenen Tiere erhalten noch heute unsere Faszination aufrecht – bei Jung und Alt.

Wer sich nun in die längst vergessene Welt der Dinosaurier hineinwagen und diese besser kennenlernen möchte, der erlebt im Saurierpark Kleinwelka puren Nervenkitzel und spannende Abenteuer mit allen Sinnen.

„Vom kleinen Garten zum großen Erlebnis“

Der Saurierpark Kleinwelka bei Bautzen, knappe 50 Autominuten von der sächsischen Landeshauptstadt Dresden entfernt, ist mit seinen

160.000 Quadratmetern Fläche der größte Park seiner Art in Deutschland. In der Anlage können die Besucher über 200 lebensgroße Plastiken von urzeitlichen Lebewesen bestaunen. Alles begann im Jahr 1978, als Franz Gruß die ersten Dinosaurier aus Stahlgeflecht und Beton modellierte – in Originalgröße. Schnell wurde sein Garten zu einem Touristenmagneten, und um dem Interesse nachzukommen, dehnte er im Auftrag der Gemeinde Kleinwelka seine kleine Ausstellung auf das angrenzende Parkgrundstück aus. Rund 6 Millionen Besucher kann der Park seit seiner Gründung verzeichnen und ist noch heute beliebte Anlaufstelle für Tausende Besucher. Empfangen von dem neuen Eingangsbereich „Mitoseum“, der die Mitose darstellt – die Zellteilung als Ursprung allen Lebens – kann das Abenteuer losgehen!

Vergangenheit lebendig gemacht

An erster Stelle des Saurierparks Kleinwelka steht natürlich der Besucher. Damit dieser rundum einen wunderbaren Tag im Land der Urzeit-Echsen verbringen kann, liegt die besondere Aufmerksamkeit auf der Ausgestaltung der Anlage. Die Dinosaurierplastiken scheinen durch den Park zu laufen, eingebettet mitten in die Natur in verschiedenen Szenarien, was das Erlebnis bei einem Rundgang unglaublich authentisch macht. Geboten wird eine gelungene Mischung aus Spielen und Entdecken, Forschen und Abenteuer – denn neben den Ausstellungsstücken können die Besucher noch einiges mehr erleben.

So gilt es den Kletterurwald zu bezwingen, um nicht nur dem mächtigen, 15 Meter hohen Brachiosaurus in die Augen schauen zu können, sondern auch mit den Flugsauriern in Kontakt zu treten. Im Universum mitten im Saurierpark dreht sich spielerisch und erlebnisreich alles um die Frage, wie das Universum entstanden ist. Ob Reisen in



© Tobias Ritz



© Tobias Ritz

die Tiefen des Universums oder auch zum Mittelpunkt der Erde – gar kein Problem. Aktiv werden heißt es im Lianen-Dschungel, am Kletterfelsen und an der Kletterwand. Hier ist der Spaßfaktor vor allem für die kleinen Gäste besonders groß, doch auch den ein oder anderen Erwachsenen hat es nicht am Boden gehalten. Des Weiteren erleben die Gäste die urzeitliche Unterwasserwelt des Jurameeres – ganz ohne Wasser. Die Meeresbewohner scheinen an den Besuchern vorbeizugleiten und vermitteln das Gefühl der Schwerelosigkeit unter Wasser. In diesem Areal können die Parkgäste das Dinorama besuchen, in welchem kurze Filme über die Zeit der Dinosaurier aufklären. Für weiteren Spaß sorgen vor allem in den heißen Sommermonaten der Galaktische Nebel, eine Wasserwelt mit verschiedenen Fontänen und Spielelementen, und das Forschercamp, in dem zum einen eine Ausgrabungsstätte auf Nachwuchs-Paläontologen wartete und zum anderen Saurierplastiken gestaltet werden können.

Freuen können sich die Dino-Fans auch auf die Entstehung eines neuen Themenareals. In diesem Jahr erleben die Parkbesucher erstmals eine Reise zum Ursprung des Lebens in der „Ursuppe“. Hier entsteht eine vier Milliarden Jahre alte Welt, in der der Beginn des Lebens erfahrbar gemacht wird.

Urlaub mit Spiel-, Spaß- und Spannungsfaktor

Ein Besuch im größten Saurierparks Deutschlands bei Bautzen ist ein großes und lehrreiches Abenteuer für große und kleine Dinosaurierfreunde. Um einen wunderschönen Tag im Park – in Verbindung mit einem Kurzurlaub in der Region rund um Bautzen – zu verbringen, haben Parkbesucher die Möglichkeit, verschiedene **AKZENT** Hotels anzusteuern, die das Abenteuer im Dino-Park perfekt abrunden. Als Gastgeber in der Oberlausitzer Region, mit einer schnellen Anbindung an den Saurierpark Kleinwelka, empfangen Sie folgende **AKZENT** Hotels:

Das **AKZENT** Hotel Residence in Bautzen gibt den Parkbesuchern genau das, was Sie brauchen: einen rundum entspannten Aufenthalt. In dem familiengeführten Haus werden die Gäste von zuvor-kommendem Personal empfangen und residieren in einem von 30 hellen und großzügig gestalteten Komfortzimmern.



AKZENT Hotel ★★★
Residence

Wilthener Straße 32
02625 Bautzen
Telefon: 03591 35 57 00
Email: info@residence-bautzen.de
www.bautzen-hotels.de



Direkt an der polnischen Grenze können Parkbesucher nicht nur einen Tag im Saurierpark planen, sondern auch das angrenzende Nachbarland erkunden. In Görlitz werden den Gästen des **AKZENT** Hotel Am Goldenen Strauss erholsame Nächte in den Zimmern des Drei-Sterne-Superior Hauses beschert.



AKZENT Hotel ★★★ 
Am Goldenen Strauss

Struvestraße 1
02826 Görlitz
Telefon: 03581 4 28 18 10
Email: hotel@stadthotel-goerlitz.de
www.stadthotel-goerlitz.de



Eine gute halbe Stunde vom Dinopark entfernt können Urlauber im **AKZENT** Congresshotel Hoyerswerda Entspannung finden. Parkbesucher könne sich im 4-Sterne-Komfort des Hotels fallen lassen und die Beine in den gemütlichen Federbetten entspannt hochlegen.



AKZENT ★★★★★
Congresshotel Hoyerswerda

Dr.-Wilhelm-Külz-Straße 1
02977 Hoyerswerda
Telefon: 03571 46 30
Email: info@congresshotel-hoyerswerda.de
www.congresshotel-hoyerswerda.de



Ein Aufenthalt im **AKZENT** Hotel Goldner Hirsch in der Lessingstadt Kamenz verbindet ein Abenteuer im Saurierpark mit der Erkundung 800 Jahre alter Kamenzer Stadtgeschichte. Hotelgäste verbringen hier angenehme Nächte in einer faszinierenden Stadt.

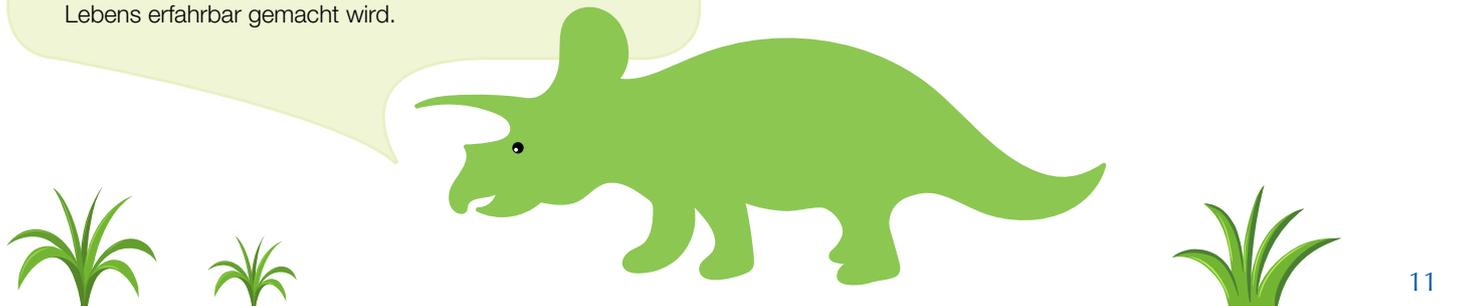


AKZENT Hotel ★★★★★
Goldner Hirsch

Markt 10
01917 Kamenz
Telefon: 03578 7 83 50
Mail: info@hotel-kamenz.de
www.hotel-kamenz.de



Grafiken: © freepik.com





© Stefan-Schiefer-Quelle-GOSLAR-marketing-gmbh

Neueröffnet im Januar 2018

AKZENT Hotel Villa Saxer

In der historischen UNESCO-Welterbestadt Goslar, wenige Meter von der Altstadt entfernt, begrüßt das **AKZENT Hotel Villa SAXER****** seine Gäste in einem außergewöhnlichen Gebäudeensemble – bestehend aus der historischen Villa SAXER mit einem harmonisch ergänzenden Neubau.

Modernste technische Ausstattung, Wohlfühlatmosphäre, außergewöhnliche Bäder mit geräumigen Walk-In Duschen und 36 vollklimatisierte Zimmer machen einen Aufenthalt zu einem unvergesslichen Erlebnis.

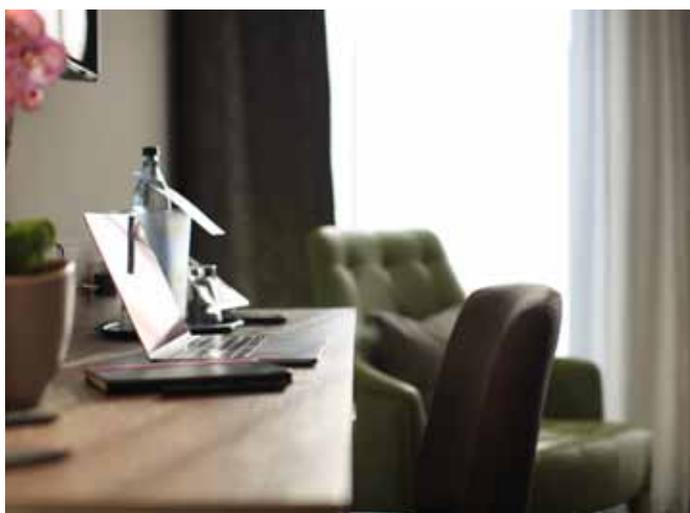
Für den kulinarischen Genuss bietet das **AKZENT Hotel** ein Gourmet-Frühstücksbuffet sowie für zwischendurch Snacks an der Bar. Für größere Mahlzeiten oder Kaffeepausen gibt es in Goslar vom Brauhaus, über die Steinberg-Alm, bis zu Bars und kleinen gemütlichen Cafés eine schöne Auswahl.

Neben dem kulinarischen Aspekt gibt es eine Vielzahl an Freizeitmöglichkeiten in Goslar sowie dem angrenzenden Harz und dem Braunschweiger Land.

- Goslar ist der ideale Ausgangspunkt für diverse Freizeitaktivitäten. Neben den historischen und kulturellen Highlights, wie die Kaiserpfalz, dem UNSECO Weltkulturerbe Rammelsberg und der sehenswerten Altstadt, gibt es die Innenstadt mit einer Vielzahl an Geschäften, die zum Shoppen und Schlendern einladen.
- Am Rande des Harzes gelegen, sollte dieser Bestandteil der Freizeitplanung sein. Als höchstes Gebirge Norddeutschlands, angrenzend an die drei Bundesländer Niedersachsen, Sachsen-Anhalt und Thüringen, hat es neben den klassischen Aktivitätsmöglichkeiten Wandern, Mountainbiken und Ski fahren noch einiges zu bieten. Harzdrenalin mit der MegaZipline und

eine der längsten Hängeseilbrücken, der Bikepark Hahnenklee u.v.m. lassen auch Abenteuerlustige auf ihre Kosten kommen.

- Das in unmittelbarer Nähe liegende Braunschweiger Land bietet zusätzliche Optionen – von den Einkaufsmöglichkeiten in den Braunschweiger Schloss Arkaden oder im Designer Outlet Wolfsburg, über eine Auswahl an Escape Rooms in Braunschweig, bis zur Experimentierlandschaft Phaeno und der Autostadt in Wolfsburg.



	AKZENT Hotel ★★★★★ Villa Saxer Mauerstraße 24-25 38640 Goslar Telefon: 05321 39899000 Email: info@hotel-villa-saxer.de www.hotel-villa-saxer.de	
--	--	---

Ihre Gastgeber
Familie Suliktsis



BURN-OUT

Für das Volksleiden Burnout gibt es keine Standarddiagnose. Das Krankheitsbild ist diffus, die Symptome sind vielschichtig: Manche bekommen einen Hörsturz, Drehschwindel, Schlafstörungen. Andere leiden unter Angstzuständen, Herzbeschwerden, kippen einfach um. Nicht selten verbirgt sich dahinter eine handfeste Depression.



JETZT WEITERLESEN

EINFACH MAL EINE AUSZEIT NEHMEN

Ralf Rangnick, zu dem Zeitpunkt Trainer des Bundesligaclubs FC Schalke 04, trat deswegen im Jahr 2011 zurück und ließ die Fußballwelt aufhorchen. So erging es auch dem Ausnahme-Ski-springer Sven Hannawald und Starkoch Tim Mälzer. Prominente Beispiele, die eines zeigen: Mit Burn-out muss sich niemand mehr verstecken. Wer sich ausgebrannt fühlt, kann damit offen umgehen, und eine Auszeit vom Beruf wird kaum mehr verurteilt. Doch was kann man tun, wenn man sich am Boden fühlt, der totalen Erschöpfung nahe? Wie verhindere ich es von vornherein, in diesen Zustand zu verfallen?

WAS IST BURN-OUT?

Der Begriff Burn-out-Syndrom kommt aus dem Englischen von „to burn out“, zu Deutsch: „ausbrennen“. Diese Beschreibung veranschaulicht nicht nur, was ein Burn-out mit einem macht, sondern auch, wo seine Ursachen liegen. Denn wer nicht gebrannt hat, der kann auch nicht ausbrennen.

Meist trifft es Menschen, die in ihrem Umfeld als besonders arbeitsam gelten und die ihre Aufgaben mit Leidenschaft erledigen. Oft gehen sie mit einem gewissen Idealismus an ihre Arbeit oder sehen ihren Beruf als Berufung. Mit dem Burn-out-Syndrom geht nicht nur eine generelle Niedergeschlagenheit einher, die sogar bis in eine Depression gipfeln kann. Viele fühlen sich desillusioniert. Aber auch Auswirkungen auf die körperliche Funktionsfähigkeit kann Burn-out haben. Magenprobleme, Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit – Burn-out kann sich auf viele verschiedene Arten äußern. Auslöser des Syndroms sind seit den 1970ern in psychologischen Arbeiten beschrieben: Wer im Beruf dauerhaft gestresst ist, läuft Gefahr, einen Burn-out zu entwickeln.

GESELLSCHAFTLICHE AKZEPTANZ

Lange wurden die Symptome nicht ernst genommen. Durch Arbeit ausgelöste, dauerhafte Erschöpfung konnte als persönliche Schwäche ausgelegt werden. Doch heute ist jedem klar: Psychische Erkrankungen wie das Burn-out-Syndrom können jeden treffen. Dass es oft gerade die Leistungsfähigsten und Engagiertesten sind, hilft das generelle Verständnis für psychische Erkrankungen in der Gesellschaft zu steigern. Die Beschäftigung mit dem Syndrom hat auf diese Weise einen Beitrag dafür

geleistet, dass es eben keine Schwäche mehr sein muss, wenn ein Mensch seelisch krank ist.

Schwierig gestaltet sich die Beurteilung, ob in unserer gehetzten und unter Dauerstrom stehenden Welt psychische Erkrankungen stark zugenommen haben oder sich Menschen nun nur vermehrt trauen, mit ihrem Leiden zum Arzt zu gehen. Unabhängig, was davon den größeren Anteil hat: Die Diagnoseanzahl psychischer Erkrankungen ist in den letzten Jahren deutlich gestiegen. Rund ein Fünftel der Arbeitnehmer leidet laut einer Studie unter irgendeiner Erkrankung der Psyche.

VORBEUGUNG UND AUSWEGE

Um damit umzugehen, entwickelten sich verschiedene Präventionsmaßnahmen: Um Erkrankungen zu verhindern, steht im Arbeitsschutzgesetz von 1996 geschrieben, dass der Arbeitgeber dafür Sorge zu tragen hat, dass das Berufsumfeld nicht Fehlbelastungen erzeugt, die gesundheitliche Schäden verursachen.

Eine effektive Vorbeugung kann aber auch vom Arbeitnehmer selbst ausgehen. Durch Verhaltensanpassung und Reflexion kann er das Aufkommen von Erschöpfungserscheinungen ver-



hindern. Wichtig ist, sich über seine eigenen Stärken, seine Ziele und Wünsche klarzuwerden und wie man diese erreicht. Auf diese Weise kann dem Gefühl der Aussichtslosigkeit und Hilflosigkeit entgegengewirkt werden.

STRESSVERMEIDUNG UND -ABBAU

Effektiv ist aber auch, den Hauptverursacher von der Entwicklung des Burn-out-Syndroms auszumerzen: Stress. Wer sich dauerhaft belastet fühlt, wird krank. Gerade wer sich zu sehr an seine Arbeit klammert und sich keine Auszeit gönnt, kann in eine Stressspirale geraten, die keinen Ausgleich mehr zulässt. Um sich in der Freizeit nicht zusätzlich zu belasten, ist ein gesunder Lebenswandel inklusive Sport zu empfehlen. Falls der Stress aber mal wieder ungesunde Maße erreicht, die auch nach Arbeitsschluss nicht abgebaut werden können, hilft ein Tapetenwechsel.

ERHOLUNG IN DEN AKZENT HOTELS

Wer sich danach sehnt, muss nicht weit in die Ferne schweifen. In den **AKZENT** Hotels in Deutschland finden Erholungssuchende Ruhe und eine geborgene, familiäre Atmosphäre, die einen Gegenpol zum Stress des Arbeitslebens darstellen. Aber nicht nur die Veränderung der Umgebung kann helfen, das Stresslevel zu senken. Wer den Alltag hinter sich lassen möchte, kann sowohl bei Massagen und Kosmetikanwendungen als auch bei sportlichen Aktivitäten in den **AKZENT** Hotels Ausgleich finden.

„MINIKUR“ IN BAD BEVENSEN

Lohnenswert ist ein Besuch im **AKZENT** Hotel Berlin in Bad Bevensen. Zur Erholung bietet es in seinem Arrangement 2 Rückenmassagen mit Bewegungsübungen und einen Besuch in der Salzgrotte an. Die salzhaltige Luft befreit die Atemwege und wirkt sich auf eine Vielzahl von Körperfunktionen positiv aus. Auch die Diana-Klinik bietet erholsame Angebote in Kombination mit der Jod-Sole-Therme an, die den Alltag entschleunigen.



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



Minikur

- 5 Übernachtungen
- 2 Rückenmassagen mit Bewegungsübungen á 45 Min
- Übernachtung + Frühstück oder Halbpension (2 Gang Menü abends) möglich
- 1x Salzgrotte

Doppelzimmer p.P ab 465,00 €
Einzelzimmer p.P ab 479,00 €

Jetzt buchen
auf www.akzent.de oder www.hotel-berlin-bad-bevensen.de

„KLEINE AUSZEIT“ IN OTTOBEUREN

Abschalten wird auch im **AKZENT** Brauerei Hotel Hirsch in Ottobeuren groß geschrieben. Im Angebot enthalten ist zum einen die Nutzung der Saunawelt des Hotels, in der es gilt, sich komplett verwöhnen zu lassen. Andererseits kann man sich aber auch auf aktive Art erholen: Leihen Sie sich ein Fahrrad, hauen alle Neune auf der Kegelbahn um oder Nutzen Sie einen vergünstigten Tag im Allgäuer Golf- und Landclub.



AKZENT ★★★

Brauerei Hotel Hirsch

Marktplatz 12
87724 Ottobeuren
Telefon: 08332 796770
Email: hotel@hirsch-ottobeuren.de
www.hirsch-ottobeuren.de



Kleine Auszeit - große Wirkung

- 1 x Begrüßungsdrink an der Hotelbar
- 1 x Fahrradverleih für 1 Tag mit Lunchpaket
- 1 x 2 Std. Kegelbahnnutzung
- 40 % Greenfee Ermäßigung beim Allgäuer Golf- und Landclub
- 1 x 4-Gänge-Genießer-Menü
- 1 x 3-Gänge-Genießer-Menü
- 7 x Übernachtung im großzügigen, komfortablen, modernen Doppelzimmer mit Klimaanlage
- Benutzung unserer Saunawelt mit Kneippbecken und kuscheliger Bademantel liegt (leihweise) bereit
- 1 x nachmittags Kaffee und leckerer Kuchen
- 7 x Frühstücksbuffet mit vielen kontrollierten, regionalen Frischeprodukten
- 1 x Freizeit-, Rad- und Wanderkarte
- 1 Flasche Mineralwasser

Doppelzimmer p.P 399,00 €

Jetzt buchen
auf www.akzent.de oder www.hirsch-ottobeuren.de

„GE(H)NUSS IM DOPPELPAK“ IN BECKUM

Das **AKZENT** Hotel Höxberg in Beckum stellt den Gästen in seinem Arrangement pure Erholung beim Wandern in Aussicht. Das Personal versorgt die Hotelbesucher mit einem Lunchpaket für die Wanderung und stattet sie mit vielseitigem Kartenmaterial aus. Auch die kostenlose Nutzung der hauseigenen Sauna sowie der Infrarotlichtkabine lässt Körper und Seele ganz und gar entspannen.



AKZENT Hotel ★★★★★
Höxberg

Soestwarte 1
59269 Beckum
Telefon: 02521 83 04 0
Email: hotel@hotel-hoexberg.com
www.hotel-hoexberg.com



Ge(h)nuss im Doppelpack

Erkunden Sie auf verschiedenen Wanderwegen die Landschaft rund um Beckum; genießen Sie die Natur und abends westfälische Köstlichkeiten in unserem Restaurant.

- 2 Übernachtungen in komfortablen Einzel- o. Doppelzimmer
- 2x reichhaltiges Frühstück vom Buffet
- Begrüßungsdrink
- 1 Kaffeespezialität und ein Stück Kuchen, von uns selbst gebacken
- 1 Flasche Wasser auf Ihrem Zimmer
- 1x 4 Gang Menü – westfälisch genießen, im Sommer gern auf unserer Terrasse mit spektakulärem Blick in die Natur
- 1 vitaminreiches Lunchpaket für Ihre Wanderung
- Vielseitiges Kartenmaterial der verschiedenen Wanderwege
- Kostenlose Nutzung der Sauna und Infrarotlichtkabine
- Bademantel auf Ihrem Zimmer während Ihres Aufenthaltes

Doppelzimmer p.P 146,50 €
Einzelzimmer p.P 186,00 €

Jetzt buchen
auf www.akzent.de oder www.hotel-hoexberg.com

BURN-OUT VERMEIDEN

Unter den psychischen Erkrankungen nimmt der Burn-out eine immer größere Bedeutung ein. Betroffene fühlen sich ausgebrannt, erschöpft und antriebslos. Mit folgenden Tipps und Tricks können Sie Stress frühzeitig erkennen und einem Burn-out entgegenwirken.



GRÖßERE AUFGABEN IN KLEINERE ZERLEGEN

Wenn Sie vor größeren Aufgaben stehen, ist es gut, diese in Kleinere zu zerlegen. Diese können sie dann „step by step“ abarbeiten. Bei sehr großen Aufgaben ist es am besten, diese auch auf mehrere Tage zu verteilen.



So sieht man den großen Berg, welcher zu erledigen ist, nicht. Den Berg nicht zu sehen wirkt stressfördernd. Viele neigen zusätzlich noch dazu die Aufgabe erst gar nicht anzugehen, was zwangsläufig zu noch mehr Stress führt. Wenn Sie die große Aufgabe jedoch in Kleinere zerlegen und diese durchführen, erleben Sie sich nach dem Erreichen eines jeden Teilziels ein gutes Gefühl. Und der weitere Weg ist ein Kinderspiel.

POSITIV DENKEN

Versuchen Sie, in jeder Situation (wenn Sie auch noch so negativ ist) den positiven Aspekt zu sehen, nur wenige Dinge sind „nur“ negativ.



LANGES SITZEN VERMEIDEN

Langes Sitzen erzeugt Stress. Sofern Sie im Sitzen arbeiten müssen, stehen Sie immer wieder mal auf und laufen Sie herum.

AUSREICHEND SCHLAF

Schlafen ist sehr wichtig! Hier regenerieren sich Körper und Geist. Wer nicht genügend schläft, neigt zu Stressanfälligkeit.



REALISTISCHE ZIELE

Stecken Sie sich nur Ziele, die Sie auch erreichen können. Falscher Ehrgeiz führt nur zu Frust und Ärger.



Auf Besuch im Allgäu

Das familiengeführte 3-Sterne **AKZENT** Hotel Alpenrose liegt im beschaulichen Luftkurort Nesselwang mitten im Allgäu. Der Ort ist wie eine sagenhafte Aussichtsterrasse in eine atemberaubende Gegend, geprägt von Hügeln, Wiesen und Seen. Zudem versetzt einen der Blick auf die Allgäuer und Tiroler Bergwelt ins Staunen, lässt Ruhe beim Betrachter einkehren und lässt diesen den unglaublichen Anblick so schnell nicht mehr vergessen.

Wohnen im Hotel

Seit über 30 Jahren empfängt das **AKZENT** Hotel seine Gäste im Allgäuer Landstil und ist ein Ort von Herzlichkeit und Gastfreundschaft. Gemütlichkeit und Komfort mit 3-Sterne-Niveau in allen Zimmern des Hauses versprechen neben einem schönen Ausblick auf die Berglandschaft ebenso erholsame Tage und Nächte in gemütlichen Betten. Dabei haben Besucher die Wahl zwischen Einzel- und Doppelzimmern, einer Familien-Suite sowie einem Economy-Zimmer im Dachgeschoss. Grundausstattung einer jeden Unterkunft sind Bad, Fernsehen, Radio und Telefon. Auch ein freier W-LAN Zugang steht im ganzen Haus zu Verfügung.

Verwöhnt und zugleich gestärkt für den Tag werden die Hotelbesucher nach einer ruhigen Nacht mit einem reichhaltigen und variationsreichen Frühstücksbuffet. Aus regionalen Produkten bestehend, lässt es die Gäste den Geschmack des Allgäus erleben.

Auch der Wellnessfaktor fehlt im **AKZENT** Hotel Alpenrose nicht. In der hauseigenen Sauna werden die Hotelgäste ganzheitlich von einem wohltuenden Aufguss in trockener Hitze zum Schwitzen gebracht. Nicht nur eine für die Seele willkommene Entspannung, sondern auch ein für den Körper hervorragender Weg zur Stärkung.

Kurzvorstellung: AKZENT Hotel Alpenrose in Nesselwang

Das Allgäu erleben

Es ist egal, zu welcher Jahreszeit Sie ihre ganz persönliche Auszeit im **AKZENT** Hotel Alpenrose im Allgäuer Voralpenland nehmen möchten. Das Frühjahr bringt blühende Bergwiesen, die frischen Düfte der Natur und den einmaligen Klang, wenn die Natur den Winter abstreift und langsam wieder erwacht. Sommer und Herbst laden zu entspannten Wanderungen, Rad- und Erkundungstouren zu verschiedenen Sehenswürdigkeiten in der Umgebung ein. Wer Schnelligkeit erleben und den sausen Wind in den Haaren spüren möchte, für den ist die 1 Kilometer lange Sommerrodelbahn mit 13 Kurven und einem Tunnel genau das richtige. Und der Winter bietet mit verschiedenen Rodel- und Ski-Pisten und der Alpspitz-Kombibahn ein ebenso aktives wie abwechslungsreiches Angebot.

Neben den sportlichen Gelegenheiten lohnt es sich auch, einen Ausflug nach Hohenschwangau anzustreben. Die in der traumhaften Berglandschaft eingebetteten Königsresidenzen Schloss Hohenschwangau und das unvollendete Märchenschloss Neuschwanstein lässt die Besucher aus dem Staunen nicht mehr heraus.



Ihre Gastgeber
Familie Krautheimer

AKZENT Hotel ★★★
Alpenrose

Jupiterstr. 9
87484 Nesselwang
Telefon: 08361 9204 0
Email: info@alpenrose.de
www.alpenrose.de





Lust auf Urlaub

im AKZENT Hotel Stadt Bremen



Das Restaurant

Erholung pur im Weserbergland

Das **AKZENT** Hotel Stadt Bremen – gelegen in der einzigartigen Landschaft des Weserberglandes im Dreiländereck von Nordrhein-Westfalen, Niedersachsen und Hessen. Eingerahmt von einer idyllischen Szenerie aus Hügeln, Wiesen und Flüssen bereitet ein Urlaub im **AKZENT** Hotel außergewöhnliche Erholung. Das traditionell in Fachwerk errichtete, familiengeführte Gasthaus unter Leitung von Familie Fricke und seinem Team verspricht eine herzliche Gastfreundschaft. Die Nähe zur Weser, das wunderschöne Bergland und eine Vielzahl interessanter Sehenswürdigkeiten in der Umgebung machen das Hotel zu einem perfekten Reiseziel, wenn Sie als Urlauber ein paar Tage Entschleunigung suchen.

Hotel mit Charme am Weserufer

Das **AKZENT** Hotel bietet in seiner Einrichtung eine wundervolle Mischung aus verschiedenen Elementen der Schifffahrtsgeschichte, der Bremer Folklore und Geschichte sowie der Beverunger Tradition. Die 32 Zimmer des **AKZENT** Hotels sind individuell und mit viel Liebe zum Detail eingerichtet. Sie bestechen einerseits durch Funktionalität und klare Formen, andererseits durch ihr beruhigendes und individuelles Ambiente. Entspannung ist hier vorprogrammiert. Die Zimmer sind dabei allesamt mit Dusche, Telefon, TV-Gerät und einem Föhn ausgestattet. Auch verfügt das Haus über ein Familienzimmer mit zwei separaten Schlafräumen.

Das Restaurant des **AKZENT** Hotels Stadt Bremen erstrahlt in maritimen Ambiente, welches sich auch durchaus in der Speisekarte widerspiegelt. So haben sich auch maritime Leckerbissen unter das Menü der Speisekarte gemischt. Die Küche des Hotels hat dabei verschiedene Schwerpunkte zu bieten. Fisch von ausgezeichneter Qualität ist nur einer davon. Ein weiterer Punkt ist natürlich die ostwestfälische Küche sowie auch internationale Gerichte sind zu finden. Eine Saisonkarte gibt den Gästen ebenso die Möglichkeit, saisonale Köstlichkeiten aus der regionalen Küche zu genießen.

Auf Entdeckungstour entlang der Weser

Das Weserbergland lädt zum Wandern und Radfahren ein. Der Weser-Radweg, ein gut 500 Kilometer langer Fernradweg entlang der Weser bis hin zur Nordsee, verläuft in unmittelbarer Nähe des **AKZENT** Hotels Stadt Bremen. Geprägt durch sanfte Höhenzüge, eingenommen von Burgen, Klöstern, Kirchen und harmonischen Dörfern mit historischem Fachwerk, erstrecken

sich die ersten Etappen der Route durch die verträumte und vielfältige Landschaft des Weserberglands. Der hoteleigene Fahrradverleih stellt seinen Gästen mit Freude Fahrräder zur Verfügung, mit denen die Umgebung ausgiebig erkundet werden kann, und an der Rezeption können Informationen über den Radweg selbst, aber auch über andere lohnende Rad- und auch Wanderwege in der Umgebung in Erfahrung gebracht werden.

Doch nicht nur Rad- und Wanderbegeisterte kommen in und um Beverungen auf ihre Kosten, denn die Region kann mit einem sportlich vielfältigen Angebot aufwarten. Ob zu Wasser – mit dem Kanu oder der Angel –, auf dem Eis – beim Eislaufen oder Eisstockschießen –, auf sandigem Untergrund – beim Beachvolleyball – oder auch auf dem Land – beim Minigolfen, entlang eines Bewegungsparcours oder beim Kegeln oder Boulen. Es lohnt sich, sich über die Aktivitätsmöglichkeiten rund um Beverungen zu informieren: Es ist sicherlich für jeden das Passende dabei.

Neue Kraft tanken

Neben entdeckungsreichen Touren und aktiven Tagen gehört natürlich auch die Erholung zu einem perfekten Urlaubsaufenthalt. Denn was gibt es Besseres, als sich eine Auszeit von jedweden Einflüssen und Unternehmungen zu gönnen, sich erlauben, zur Ruhe zu kommen und neue Energie für Körper und Geist zu sammeln?

Im nahegelegenen Bad Karlshafen, etwa 10 Kilometer von Beverungen entfernt, haben Gäste des **AKZENT** Hotels Stadt Bremen die traumhafte Möglichkeit, die Weser-Therme zu besuchen und ihr tolles Angebot zu genießen. Aufgeteilt in eine Thermenwelt, Saunalandschaft und Wellnessbereich, wird die einzigartige Anlage zu einem unvergleichlichen Ort der Entspannung und Erholung.

Ob in den warmen Solebecken mit unterschiedlich gradigem Solegehalt oder in den acht einzigartig beheizten Saunen sowie einem Dampfbad und einem Hamam – in der Weser-Therme erleben Gäste einen wunderbaren Tag.



Der Biergarten



Ihre Gastgeber
Familie Fricke

AKZENT Hotel Stadt Bremen

Lange Straße 13
37688 Beverungen
Telefon: 05273 9030
Email: info@hotel-stadt-bremen.de
www.hotel-stadt-bremen.de





Heilfasten

Neue Kraft für Körper, Seele und Geist

„Fasten, studieren, keine Frauen sehn – klarer Verrat am Königtum der Jugend.“ So soll sich William Shakespeare unter anderem über die Heilpraxis des Fastens geäußert haben. Doch der gesundheitsfördernde Aspekt des Heilfastens spricht für sich. Denn schon Hippokrates (460-370 v. Chr.) wusste um die reinigende und erneuernde Kraft durch das Fasten und war der Meinung: "Wer stark, gesund und jung bleiben will, sei mäßig, übe den Körper, atme reine Luft und heile sein Weh eher durch Fasten als durch Medikamente!" Deswegen wird in jedem Jahr die eingeschworene Gemeinde derer, die regelmäßig fasten, größer.

Rückgriff auf Reserven

Bei der alltäglichen Nahrungszufuhr wird der Körper in europäischen Breitengraden normalerweise mit einer ausreichenden oder gar zu großen Menge an Nährstoffen versorgt. Wer sich dem Heilfasten zuwendet, aktiviert durch eine verringerte Nahrungszufuhr den Zugriff auf körpereigene Reserven, denn davon hat er mehr als genug. Diese Mobilisierung bringt auch die allgemeinen Selbstheilungsfähigkeiten des Körpers wieder in Gang und hilft bei umfassender und richtiger Anwendung zu besserer Gesundheit.

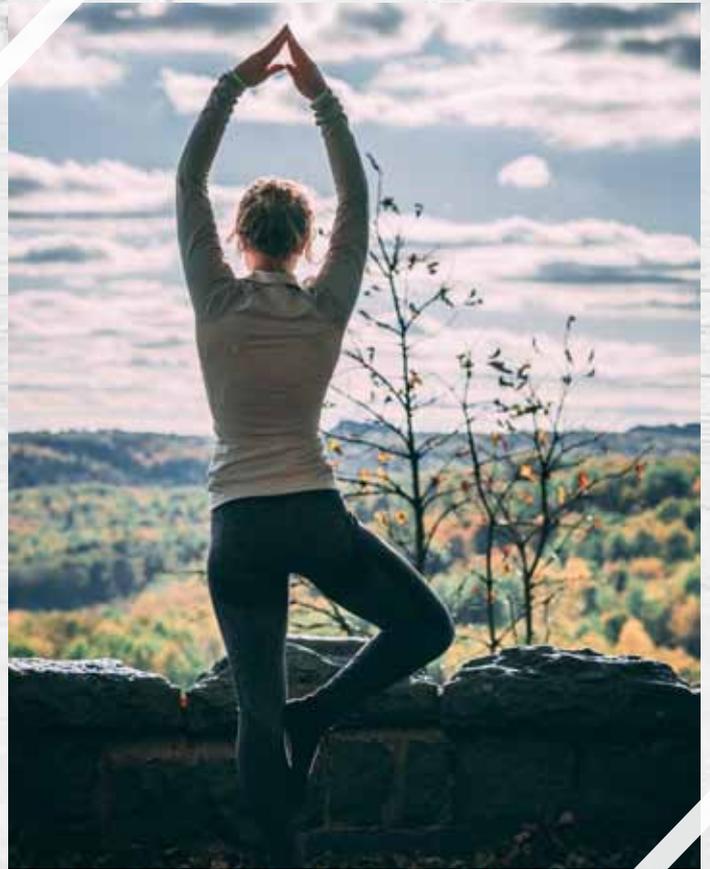
So befreit sich der Körper während einer Heilfasten-Kur von allem, was ihm schadet. Giftstoffe und Schlacken werden beim Heilfasten ausgeschieden. Man könnte also auch sagen, dass das Heilfasten den eigenen inneren Arzt auf den Plan ruft und Stauungen und Blockaden auf allen Ebenen löst. Viele chronische Gesundheitsprobleme lassen sich durch regelmäßiges Heilfasten bessern oder sogar völlig heilen.

Durch die vermehrte Flüssigkeitszufuhr wird der Darm entlastet und gereinigt, was als Entlastung dem Körper als Ganzem zugutekommt. Wird der Darm z. B. durch Heilfasten regelmäßig gereinigt und entschlackt, werden nicht nur Befindlichkeitsstörungen reduziert und das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit gesteigert. Sondern auch chronische Leiden wie Herz- und Kreislauferkrankungen gemildert.

Durch den Verzicht auf Genussmittel wird auch eine gemäßigte, ausgeglichene Lebensweise gefördert, die für einen gesunden Lebenswandel ebenso vorteilhaft ist. Nach Abschluss des Fastens kann man natürlich zu den alten Gewohnheiten zurückkehren – viele lernen jedoch durch die neue Fasten-Erfahrung einen neuen Mittelweg kennen und ändern langfristig die alten Muster.

Durch eigenes Leiden zur Fastentherapie

Eine der bekanntesten Heilfastenmethoden ist das Heilfasten nach Buchinger. Dr. Otto Buchinger, der Begründer des Buchinger Heilfastens, kam durch sein eigenes Leiden zur Fastentherapie: Eine nicht auskurierte Mandelentzündung verursachte ein schmerzhaftes, entzündliches Gelenkrheuma; als Invalide musste er seine Tätigkeit als Marinearzt aufgeben. Nachdem ihm die damalige Medizin nicht helfen konnte, riet ihm ein Marinekamerad zum Fasten. Er ergriff diesen – letzten – Strohhalm und führte bei Dr. Riedlin in Freiburg eine Fastenkur durch. „Diese Kur“, so schrieb er später, „rettete mir Leben und Existenz“. Sie war aber gleichzeitig die schwerste, die er auch später als Arzt bei einem Patienten erlebte, mit Erbrechen und Ohnmachtsanfällen, aber: „Ich konnte meine Glieder wieder bewegen wie ein junger Rekrut!“



Diese Erkenntnisse nutzte Otto Buchinger, um auch anderen Menschen ihre Schmerzen zu nehmen. Der von ihm sogenannte „Königsweg der Heilkunst“ findet unter ärztlicher Aufsicht und in guter Atmosphäre statt. Denn es ist wichtig, Abstand vom Alltag zu bekommen, Energie zu tanken und wertvolle Erfahrungen auf Basis gesunder Ernährung zu gewinnen. Wichtig ist in jedem Fall die ganzheitliche Versorgung des Körpers in Verbindung mit Aktivitäts- und Ruhephasen. Die Abwehrkräfte werden durch Forderung gestärkt, durch Entspannungsübungen kommen Körper und Seele in Einklang. Mit der Zeit lernt man seinen Körper wieder besser kennen und auch auf diesen zu hören.

Fasten ist nicht gleich Diäten

Wer einfach nur abnehmen möchte, wird mit Fasten eher nicht die richtige Wahl treffen, denn aufgrund seiner ganzheitlichen Herangehensweise umfasst es – anders als eine Diät – wesentlich mehr als nur eine mögliche Reduktion des Körpergewichts. Das Internet sowie der Buchmarkt liefern eine nahezu zahllose Auswahl an weiterführender Literatur und Experten-Tipps zu beiden Themen.

Wer noch nicht im Fasten geübt ist, kann sich dieser Methode auch gut unter Anleitung annähern. Denn wie so oft gilt: Viel hilft nicht unbedingt viel, sodass ein Kennzeichen des Heilfastens – ganz im Gegensatz zur Diät – dessen gemäßiger Charakter ist.

Entschlacken leicht gemacht

Eine erfrischende und zugleich sehr gesunde Variante ist das Schlankwasser. Den Effekt erzielt das Getränk aus den Wirkstoffen folgender Zutaten: Ingwer, Gurke, Minze und Zitrone. Der Abtransport der Abfallprodukte passiert durch den Ingwer, die Vitamin-, Eisen- und Kaliumzufuhr liefert die Gurke, der Vitamin-C-Gehalt der Zitrone regt die Fettverbrennung an und die Minze macht fit und aktiv. Zudem unterbinden die aromatischen Zutaten plötzliche Heißhunger-Attacken.



Das Wundermittel

Am besten wirkt das Schlankwasser, wenn es schon am Vortag zubereitet und über Nacht im Kühlschrank aufbewahrt wird. Dafür wird ein zwei Zentimeter großes Stück Ingwer, eine Bio-Zitrone und eine geschälte Gurke in feine Scheiben geschnitten und mit zwei Liter Wasser in einer Karaffe aufgegossen. Am Folgetag sollte nun vor jeder Mahlzeit ein Glas des angesetzten Wassers getrunken werden, die restliche Menge wird über den Tag verteilt aufgenommen. Wichtig dabei ist, dass die Mahlzeiten in ihren Portionen um ein Drittel reduziert sowie gemüselastig, fett- und zuckerarm zubereitet werden. Nach schon drei Tagen ist der Erfolg spür- und sichtbar.



© matuchat2 - Fotolia.com

TV-Programm 9. März - 6. April 2018

ARD	ARD	ZDF	RTL	SAT.1	PRO 7	RTL II				
16.10 Verrückt nach Meer 17.00 Tagesschau 17.15 Brisant 18.00 Quizduell 18.50 Quizduell 19.45 Sportschau vor acht 19.50 Wetter vor acht 19.55 Börse vor acht 20.00 Tagesschau	16.10 Bares für Rares 16.00 heute 16.10 Die Rosenheim-Cops 17.00 heute 17.10 ZDF SPORTEXtra - Wintersport Biathlon-Weltcup 19.00 heute 19.20 Wetter 19.25 Bettys Diagnose	16.00 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 Schicksale - und plötzlich ist alles anders 17.30 Schicksale - und plötzlich ist alles anders 18.00 Auf Streife - Die Spezialisten 19.00 Die Ruhrpottwoche 19.55 SAT.1 Nachrichten	15.20 The Middle 15.45 The Big Bang Theory 16.10 The Big Bang Theory 16.35 The Big Bang Theory 17.00 taff 18.00 Newstime 18.10 Die Simpsons 18.40 Die Simpsons 19.05 Galileo	15.00 Berlin - Tag & Nacht 16.00 Hilf mir! Jung, pleite, verzweifelt... 17.00 Schwestern - Volle Dosis Liebe 18.00 Köln 50667 19.00 Berlin - Tag & Nacht 20.00 RTL II News 20.10 RTL II Wetter	20.15 Hotel Heidelberg - ... Vater sein dagegen sehr 21.15 Letzte Spur Berlin 22.00 heute-journal 22.30 heute-journal 23.00 aspekte Kulturmagazin 23.45 heute+ Nachrichten 0.00 NEO Magazin Royale mit Jan Böhmermann 0.45 Letzte Spur Berlin	20.15 Let's Dance - Wer tanzt mit wem? Die große Kennenlernshow 22.00 Exklusiv Spezial 0.00 RTL Nachtjournal 0.27 Das Wetter 0.30 Take Me Out 1.25 Take Me Out	20.15 Guckst du?! Kayas große Kinoshow 21.15 Genial daneben 22.20 Mord mit Ansage - Die Krimi-Impro Show 23.20 Ladykracher Comedy 23.45 Ladykracher Comedy 0.15 Guckst du?! Kayas große Kinoshow	20.15 Transformers Sci-Fi-Film, USA '07 23.05 Watchmen - Die Wächter Fantasyfilm, USA '09. Mit M. Goode 2.10 The Spirit Fantasyfilm, USA '08. Mit G. Macht 3.55 Watch Me - das Kinomagazin Kulturmagazin	20.15 Lara Croft - Tomb Raider Actionfilm, D/GB '01. Mit A. Jolie 22.05 Lara Croft - Tomb Raider: Die Wiege des Lebens Actionfilm, D/GB '03. Mit A. Jolie 0.20 Max Payne Actionfilm, KAN/USA '08
VOX	VOX	KABEL EINS	NDR	3SAT	WDR	ORF 2				
16.00 4 Hochzeiten und eine Traumreise 17.00 Zwischen Tüll und Tränen 18.00 Hautnah: Die Tierklinik 19.00 Das perfekte Dinner 20.00 Prominent! 20.15 Chicago Fire 21.15 Chicago Fire 22.10 Chicago Med 23.05 Chicago Med 0.00 Medical Detectives	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 Stalker 21.10 Navy CIS: New Orleans 22.10 Navy CIS 23.15 Navy CIS 0.05 Navy CIS 1.00 kabel eins late news 1.05 Navy CIS: New Orleans	18.00 Nordmagazin - Land und Leute 18.15 Lust auf Norden 18.45 DAS! 19.30 Regionales 20.00 Tagesschau 20.15 die nordstory - Im Wendland - Mit Träumen und Tatendrang 21.15 Wir gründen ein Dorf 21.45 NDR/Aktuell 22.00 NDR Talk Show 0.00 Käpt'n's Diner 0.30 NDR Talk Show Classics	17.45 Island - Weltspitze 18.30 nano 19.00 heute 19.20 Kulturzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Kann ich meinem Arzt vertrauen? 21.00 makro: Wirtschaftswunder in Südosteuropa? 21.30 auslandsjournal extra 22.10 ZIB 2 22.35 Gesetz der Straße - Brooklyn's Finest, Polizeifilm	18.00 WDR aktuell / Lokalzeit 18.15 Servicezeit: Hogräfer & Binkenstein 18.45 Aktuelle Stunde 19.30 Lokalzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Paläste der Macht 21.00 Unser Westen - Unsere Naturparadiese 21.45 WDR aktuell 22.00 Kölner Treff 23.30 Strattmanns - Jupps Kneipentheater im Pott	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 Der Staatsanwalt 21.20 Die Bergretter 22.10 ZIB 2 22.35 EuroMillionen 22.45 Universum History 0.15 Columbo, Kriminalfilm					
ARD	ARD	ZDF	RTL	SAT.1	PRO 7	RTL II				
16.30 Weltspiegel-Reportage: Avocado 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	9.15 heute Xpress 9.20 ZDF SPORTEXtra Wintersport. u.a. Alpiner Ski-Weltcup / Eisschnelllauf: Mehrkampf-WM / ZDF Paralympics extra 19.00 heute 19.20 Wetter 19.25 Die Bergretter	14.45 Beck is back! 15.45 Der Lehrer 16.45 Der Lehrer 17.45 Best of...! Deutschlands schnellste Rankingshow 18.45 RTL Aktuell 19.03 Das Wetter 19.05 Explosiv - Weekend	16.00 Klinik am Südring 16.59 So gesehen 17.00 Auf Streife - Die Spezialisten 18.00 Auf Streife - Die Spezialisten 19.00 Grenzlenos - Die Welt entdecken 19.55 SAT.1 Nachrichten	13.55 Sword Art Online 14.20 The Flash 15.10 Lucifer, Krimiserie 16.05 Lucifer, Krimiserie 7.00 taff weekend 18.00 Newstime 18.10 The Big Bang Theory 18.40 Young Sheldon 19.05 Galileo	14.00 Die Bauretter 16.00 Zuhause im Glück - Unser Einzug in ein neues Leben 18.00 Zuhause im Glück - Unser Einzug in ein neues Leben 20.00 RTL II News 20.10 RTL II Wetter					
VOX	VOX	KABEL EINS	NDR	3SAT	WDR	ORF 2				
20.15 Küss die Hand, Krüger 21.45 Maria Wern, Kripo Gotland - Das Opfer 23.15 Tagesthemen 23.35 Das Wort zum Sonntag	20.15 Ein starkes Team 21.45 Der Kriminalist 22.45 heute-journal 23.00 das aktuelle sportstudio 0.30 heute Xpress 0.35 heute-show	20.15 Deutschland sucht den Superstar 22.30 Take Me Out 23.30 Take Me Out 0.40 Deutschland sucht den Superstar 2.25 Take Me Out 3.20 Take Me Out 4.35 Betrugsfälle Dokusoap	20.15 Hangover 3 Komödie, USA '13. Mit B. Cooper 22.20 Born 2 Die Actionfilm, USA '02. Mit Jet Li 0.15 The International Thriller, USA '08. Mit Clive Owen, Naomi Watts 2.25 Born 2 Die Actionfilm, USA '02. Mit Jet Li	20.15 Das Ding des Jahres 23.15 Die Comedy Show 0.10 Joko gegen Klaas - die härtesten Duelle um die Welt 3.05 Heroes of the Internet 3.35 Heroes of the Internet 4.00 Wrong Turn at Tahoe Actionfilm, USA '09	20.15 The Boy Horrorfilm, CHN/KAN '16 22.05 Fear The Walking Dead (11) Horrorserie, Gefangen 23.00 Fear The Walking Dead (12) Horrorserie 0.00 Fear The Walking Dead (13) Horrorserie					
VOX	VOX	KABEL EINS	NDR	3SAT	WDR	ORF 2				
16.55 Shopping Queen 18.00 hundkatzenmaus 19.10 Der V.I.P. Hundeprofi 20.15 A sternweg 0.40 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin 1.35 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin 2.20 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin	14.25 Forever 15.20 Elementary 16.15 kabel eins news 16.25 Elementary 17.20 Navy CIS: L.A. 18.20 Navy CIS: L.A. 19.15 Navy CIS 20.15 Rush Hour 21.15 Hawaii Five-0 22.15 Scorpion 23.15 Rosewood 0.10 Navy CIS: L.A. 1.50 Navy CIS: L.A. 2.40 Hawaii Five-0	17.35 Tim Mälzer kocht! 18.00 Nordtour 18.45 DAS! 19.30 Regionales 20.00 Tagesschau 20.15 Utta Danella - Prager Geheimnis, Melodram D '12 21.45 Der Tatortreiniger 22.10 Der Tatortreiniger 22.40 Der Tatortreiniger 23.10 Der Tatortreiniger 23.35 Der Tatortreiniger	16.45 Traumziele in Bayern 17.30 Just Married - Hochzeiten zwei, Komödie 19.00 heute 19.30 Kulturpalast 20.00 Tagesschau 20.15 Paris, Texas, Drama 22.35 Harry Dean Stanton 23.25 Maischberger 0.40 lebensart 1.40 das aktuelle sportstudio 3.10 Der Rhythmus des Eises	18.15 Einfach und köstlich - Kochen mit Björn Freitag 18.45 Aktuelle Stunde 19.30 Lokalzeit 20.00 Tagesschau 20.15 60 Jahre Show: Gute Unterhaltung! 21.45 Mitternachtsspitzen, Kabarett 22.45 Sträters Männerhaushalt 23.30 Heinz Becker: Vita - Chronik eines Stillstands	19.30 Zeit im Bild 19.49 Wetter 19.55 Sport Aktuell 20.05 Seitenblicke 20.15 Ein Sommer in Griechenland, Romanze D/GRC '15 21.50 ZIB 22.00 Der Bulle von Tölz, Krimi D '07 23.35 Zwei Väter einer Tochter 1.10 Die Rettungshunde - Hochzeitsreise in den Tod, Actionfilm D '02					

Freitag, 9. März 2018

Samstag, 10. März 2018

ARD 17.30 Alpine Rebellen 18.00 Sportschau 18.30 Bericht aus Berlin 18.49 Gewinnzahlen Deutsche Fernsehlotterie 18.50 Lindenstraße 19.20 Weltspiegel 20.00 Tagesschau	ARD 17.00 auto mobil 18.15 biete Rostlaube, suche Traumauto 19.15 Ab ins Beet! Die Garten-Soap 20.15 Kitchen Impossible 23.35 Prominent! 0.20 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin 1.20 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin	ZDF 17.10 ZDF SPORTreportage 18.00 Urlaubsgrüße aus dem Ruhestand 18.30 Terra Xpress 19.00 heute 19.10 Berlin direkt 19.28 Aktion Mensch Gewinner 19.30 Rätselhafte Phänomene	ZDF 16.10 kabel eins news 16.20 Rosins Restaurants 18.20 Achtung Abzocke - Wie ehrlich sind Deutschlands Handwerker? 20.15 Die spektakulärsten Kriminalfälle 23.15 Abenteuer Leben am Sonntag 1.15 Mein Revier - Ordnungshüter räumen auf 3.05 Achtung Kontrolle! Wir kümmern uns drum	RTL 14.30 Undercover Boss 15.30 Deutschland sucht den Superstar 17.45 Exklusiv - Weekend 18.45 RTL Aktuell 19.03 Das Wetter 19.05 Vermisst Spezial - Das Wiedersehen	RTL 17.00 Bingo! 18.00 Rund um den Michel 18.45 DAS! 19.30 Regionales 20.00 Tagesschau 20.15 Ostseestädte, die Sie kennen sollten 21.45 Sportschau 22.05 Die NDR Quizshow 22.50 Sportclub 23.35 Sportclub Story - Wahnsinn Wasa-Lauf 0.05 Eine Bahre für den Sheriff, Western E/IT '66	SAT.1 8.50 Ladykracher 9.20 The Voice Kids 12.05 Einstein 13.05 Einstein 14.05 Hangover 3, Komödie USA '13 15.50 MacGyver 16.45 MacGyver 17.45 The Biggest Loser 19.55 SAT.1 Nachrichten	SAT.1 17.00 Schicksale - und plötzlich ist alles anders 17.30 Schicksale - und plötzlich ist alles anders 18.00 Auf Streife - Die Spezialisten 19.00 Die Ruhrpottwoche 19.55 SAT.1 Nachrichten	PRO 7 15.30 Transformers, Sci-Fi Film USA '07 17.55 Newstime 18.05 Galileo 360° Ranking Spezial - „Crazy China“ 19.05 Galileo Spezial: Ab ins Warme - Urlaubs-Challenge reloaded	PRO 7 15.15 The Middle 15.45 The Big Bang Theory 16.10 The Big Bang Theory 16.35 The Big Bang Theory 17.00 taff 18.00 Newstime 18.10 Die Simpsons 18.40 Die Simpsons 19.05 Galileo	RTL II 14.00 Zuhause im Glück - Unser Einzug in ein neues Leben 16.00 Der Trüdeltrupp - Das Geld liegt im Keller 17.00 Mein neuer Alter 18.00 Grijp - Das Motorgame 20.00 RTL II News 20.10 RTL II Wetter	RTL II 15.00 Berlin - Tag & Nacht 16.00 Hilf mir! Jung, pleite, verzweifelt... 17.00 Schwestern - Volle Dosis Liebe 18.00 Köln 50667 19.00 Berlin - Tag & Nacht 20.00 RTL II News 20.10 RTL II Wetter
20.15 Tatort: Im toten Winkel Krimi, D '18 21.45 Anne Will Talkshow 22.45 Tagesthemen 23.05 ttt - titel thesen temperamente Kultur. Mod. Max Moor 23.35 Heil Satire, D '15 1.13 Tagesschau	20.15 Katie Fforde: Familie auf Bewährung Komödie, USA '18 21.45 heute-journal Nachrichten 22.05 Lewis Krimi, GB '15 23.35 Brücken bauen 0.20 heute Xpress 0.25 Lewis Krimi, GB '15	20.15 Ant-Man Actionfilm, USA '15. Mit Paul Rudd 22.30 Spiegel TV Magazin Infomagazin 23.15 Undercover Boss 0.15 Undercover Boss 1.10 Anwältin der Toten - Rechtsmediziner decken auf Krimisoap	20.15 Wer wird Millionär? 21.15 Promi Undercover Boss (7) Dokusoap 22.15 Extra - Das RTL Magazin Boulevardmagazin 23.30 30 Minuten Deutschland Reportage 0.00 RTL Nachtjournal 0.27 Das Wetter	20.15 The Voice Kids Castingshow 23.15 Genial daneben 0.10 The Voice Kids 2.20 MacGyver Actionserie 3.05 MacGyver Actionserie 3.45 Auf Streife - Berlin 4.30 Auf Streife Dokusoap 4.45 Auf Streife Dokusoap	20.15 Last Knights - Die Ritter des 7. Ordens Abenteuerfilm, GB '15 Mit Morgan Freeman 22.35 Krieg der Götter Fantasyfilm, USA '11 0.40 Last Knights - Die Ritter des 7. Ordens Abenteuerfilm, GB '15	20.15 Miss Bodyguard Actionkomödie, USA '15 22.00 Dark Places - Gefährliche Erinnerung Thriller, F/GB '15 0.10 Monster Drama, USA '03. Mit C. Theron 2.10 Miss Bodyguard Actionkomödie, USA '15	17.00 heute 19.10 Mythos Rot-haarige 19.40 Schätze der Welt - Erbe der Menschheit 20.00 Tagesschau 20.15 Die Anstalt 21.05 Lisa Eckhart: Als ob Sie Besseres zu tun hätten 21.50 Treffen sich zwei, Komödie 23.15 Polizeiruf 110: Ein großes Talent, Kriminalfilm 0.25 Heiße Nächte in L.A., Thriller	18.15 Tiere suchen ein Zuhause 19.10 Aktuelle Stunde 19.30 Westpost 20.00 Tagesschau 20.15 Wunderschön! Ibiza - ein Lebensgefühl 21.45 Sportschau Bundesliga am Sonntag 22.15 Zeiglers wunderbare Welt des Fußballs 22.45 Geheimniskrämer 23.45 Das Institut - Oase des Scheiterns	19.00 Bundesland heute 19.16 Wetter 19.17 Lotto 6 aus 45 mit Joker 19.30 Zeit im Bild 19.58 Wetter 20.04 Seitenblicke 20.15 Tatort, Krimi D '18 21.50 ZIB 22.00 Im Zentrum 23.05 Der Mann, der zweimal starb 0.35 Menschen & Mächte 1.30 Der Bockerer 3.10 Mit leichtem Herz und leichten Händen	18.15 info & 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 Menschen & Mächte Spezial 22.00 ZIB 2 22.30 kulturMontag 23.25 lesArt 0.00 38 - Auch das war Wien 1.30 kulturMontag 2.25 lesArt	

Sonntag, 11. März 2018

ARD 16.10 Verrückt nach Meer 17.00 Tagesschau 17.15 Brisant 18.00 Quizduell 18.50 Großstadtrevier 19.45 Wissen vor acht - Zukunft 19.50 Wetter vor acht 19.55 Börse vor acht 20.00 Tagesschau	ARD 17.00 Tünn und Tränen 18.00 First Dates 19.00 Das perfekte Dinner 20.00 Prominent! Die Auswanderer 22.15 Die Notrufzentrale 23.15 Goodbye Deutschland! Die Auswanderer 0.15 Nachrichten 0.35 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin	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	ZDF 16.55 Abenteuer Leben täglich 17.55 Mein Lokal, Dein Lokal - Der Profi kommt 18.55 Achtung Kontrolle! Wir kümmern uns drum 20.15 The Transporter, Actionfilm F/USA '02 22.10 Zum Töten freigegeben, Actionfilm USA '90 23.55 The Transporter, Actionfilm F/USA '02	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	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 17.00 Schicksale - und plötzlich ist alles anders 17.30 Schicksale - und plötzlich ist alles anders 18.00 Auf Streife - Die Spezialisten 19.00 Die Ruhrpottwoche 19.55 SAT.1 Nachrichten	SAT.1 16.15 Die neue Wildnis 17.00 Die neue Wildnis 17.45 Die neue Wildnis 18.30 nano 19.00 heute 19.20 Kulturzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Netz Natur 21.05 Netz Natur 22.00 ZIB 2 22.25 Nachbarn fürs Leben, Dokufilm 0.01 37 Grad 0.30 10 vor 1 1.00 Willkommen Österreich	PRO 7 15.15 The Middle 15.45 The Big Bang Theory 16.10 The Big Bang Theory 16.35 The Big Bang Theory 17.00 taff 18.00 Newstime 18.10 Die Simpsons 18.40 Die Simpsons 19.05 Galileo	PRO 7 15.20 The Middle 15.45 The Big Bang Theory 16.10 The Big Bang Theory 16.35 The Big Bang Theory 17.00 taff 18.00 Newstime 18.10 Die Simpsons 18.40 Die Simpsons 19.05 Galileo	RTL II 15.00 Berlin - Tag & Nacht 16.00 Hilf mir! Jung, pleite, verzweifelt... 17.00 Schwestern - Volle Dosis Liebe 18.00 Köln 50667 19.00 Berlin - Tag & Nacht 20.00 RTL II News 20.10 RTL II Wetter	RTL II 15.00 Berlin - Tag & Nacht 16.00 Hilf mir! Jung, pleite, verzweifelt... 17.00 Schwestern - Volle Dosis Liebe 18.00 Köln 50667 19.00 Berlin - Tag & Nacht 20.00 RTL II News 20.10 RTL II Wetter
20.15 Der Blaue Planet (4/6) Dokuserie 21.00 Hart aber fair 22.15 Tagesthemen 22.45 Der Traum vom guten Leben - Russland vor der Wahl Doku 23.30 Als das Gewissen geprüft wurde Doku	20.15 Neben der Spur - Sag, es tut dir leid Kriminalfilm, D '18 21.45 heute-journal Nachrichten 22.20 Jack Ryan - Shadow Recruit Agentenfilm, USA '13. Mit Chris Pine 23.55 heute+ Nachrichten	20.15 Wer wird Millionär? 21.15 Promi Undercover Boss (7) Dokusoap 22.15 Extra - Das RTL Magazin Boulevardmagazin 23.30 30 Minuten Deutschland Reportage 0.00 RTL Nachtjournal 0.27 Das Wetter	20.15 Lethal Weapon 21.15 Navy CIS: L.A. 22.15 Hawaii Five-0 23.15 Scorpion Krimiserie 0.05 Lethal Weapon 1.00 Navy CIS: L.A. 1.45 Hawaii Five-0 2.25 Hawaii Five-0 3.10 Scorpion Krimiserie	20.15 The Big Bang Theory 20.45 Young Sheldon Sitcom 21.10 The Big Bang Theory 21.40 The Big Bang Theory 22.10 The Big Bang Theory 22.35 The Big Bang Theory 23.00 Late Night Berlin - Mit Klaas Heufer-Umlauf 23.55 The Big Bang Theory	20.15 Die Geissens - Eine schrecklich glamouröse Familie! Dokusoap 21.15 Die Reimanns - Ein außergewöhnliches Leben Dokusoap 22.15 Was kann ich? (3) Unterhaltungsshow 23.15 Comedy Clip-Club	18.00 Nordmagazin 18.15 Die Nordreportage: Winterdienst! 18.45 DAS! 19.30 Regionales 20.00 Tagesschau 20.15 Markt 21.00 Der große Urlaubscheck: Billigreisen 21.45 NDR/Aktuell 22.40 45 Min - Die Geldeintreiber 22.45 Kulturjournal 23.15 Schenk mir Dein Herz, Melodram D '10	16.15 Die neue Wildnis 17.00 Die neue Wildnis 17.45 Die neue Wildnis 18.30 nano 19.00 heute 19.20 Kulturzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Netz Natur 21.05 Netz Natur 22.00 ZIB 2 22.25 Nachbarn fürs Leben, Dokufilm 0.01 37 Grad 0.30 10 vor 1 1.00 Willkommen Österreich	18.00 WDR aktuell / Lokalzeit 18.15 Servicezeit 18.45 Aktuelle Stunde 19.30 Lokalzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Doc Esser - Das Gesundheits-Magazin 21.00 Abenteuer Diagnose 21.45 WDR aktuell 22.10 Sex gegen Geld? Donya - Unterwegs im Westen 22.40 Westart	18.15 info & 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 Menschen & Mächte Spezial 22.00 ZIB 2 22.30 kulturMontag 23.25 lesArt 0.00 38 - Auch das war Wien 1.30 kulturMontag 2.25 lesArt		

Montag, 12. März 2018

ARD 16.10 Giraffe, Erdmännchen & Co. 17.00 Tagesschau 17.15 Brisant 18.00 Quizduell 18.50 WaPo Bodensee 19.45 Wissen vor acht - Natur 19.50 Wetter vor acht 19.55 Börse vor acht 20.00 Tagesschau	ARD 17.00 Tünn und Tränen, Dokusoap 18.00 First Dates 19.00 Das perfekte Dinner 20.00 Prominent! Die Auswanderer 22.15 Ewige Helden 22.25 Goodbye Deutschland! Die Auswanderer 0.25 Nachrichten 0.45 Medical Detectives 1.40 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin	ZDF 13.00 ARD-Mittagsmagazin 14.00 heute 14.15 Die Küchenschlacht 15.00 heute Xpress 15.05 ZDF SPORTextra Wintersport 19.00 heute 19.20 Wetter 19.25 Die Rosenheim-Cops	ZDF 16.55 Abenteuer Leben täglich 17.55 Mein Lokal, Dein Lokal - Der Profi kommt 18.55 Achtung Kontrolle! Wir kümmern uns drum 20.15 The Transporter, Actionfilm F/USA '02 22.10 Zum Töten freigegeben, Actionfilm USA '90 23.55 The Transporter, Actionfilm F/USA '02	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	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 17.00 Schicksale - und plötzlich ist alles anders 17.30 Schicksale - und plötzlich ist alles anders 18.00 Auf Streife - Die Spezialisten 19.00 Die Ruhrpottwoche 19.55 SAT.1 Nachrichten	SAT.1 17.00 Schicksale - und plötzlich ist alles anders 17.30 Schicksale - und plötzlich ist alles anders 18.00 Auf Streife - Die Spezialisten 19.00 Die Ruhrpottwoche 19.55 SAT.1 Nachrichten	PRO 7 15.15 The Middle 15.45 The Big Bang Theory 16.10 The Big Bang Theory 16.35 The Big Bang Theory 17.00 taff 18.00 Newstime 18.10 Die Simpsons 18.40 Die Simpsons 19.05 Galileo	PRO 7 15.20 The Middle 15.45 The Big Bang Theory 16.10 The Big Bang Theory 16.35 The Big Bang Theory 17.00 taff 18.00 Newstime 18.10 Die Simpsons 18.40 Die Simpsons 19.05 Galileo	RTL II 15.00 Berlin - Tag & Nacht 16.00 Hilf mir! Jung, pleite, verzweifelt... 17.00 Schwestern - Volle Dosis Liebe 18.00 Köln 50667 19.00 Berlin - Tag & Nacht 20.00 RTL II News 20.10 RTL II Wetter	RTL II 15.00 Berlin - Tag & Nacht 16.00 Hilf mir! Jung, pleite, verzweifelt... 17.00 Schwestern - Volle Dosis Liebe 18.00 Köln 50667 19.00 Berlin - Tag & Nacht 20.00 RTL II News 20.10 RTL II Wetter
20.15 Um Himmels Willen Familienserie 21.00 In aller Freundschaft Arztserie 21.45 Fakt Polittmagazin 22.15 Tagesthemen 22.45 Weissensee Dramaserie 0.20 Nachtmagazin	20.15 Mensch Franziskus! Dokumentation 21.00 Frontal 21 Magazin 21.45 heute-journal 22.20 Erst die Kinder, dann ich Dokumentation 22.50 Markus Lanz 0.05 heute+ Nachrichten 0.20 Neu im Kino Kultur	20.15 Sankt Maik 21.15 Beck is back! 22.15 Doctor's Diary - Männer sind die beste Medizin Comedyserie 0.00 RTL Nachtjournal 0.27 Das Wetter 0.35 Bones - Die Knochenjägerin Krimiserie	20.15 Einstein Krimiserie 21.15 Einstein Krimiserie 22.20 akte 20.18 Infomagazin 23.10 Spiegel TV - Reportage 0.15 Dinner Party - Der Late-Night-Talk Talkshow 1.15 So gesehen Religion	20.15 Die Simpsons 20.40 Die Simpsons 21.10 The Orville Sci-Fi-Serie 22.10 Family Guy 22.40 Family Guy 23.05 Sword Art Online 23.30 Sword Art Online 0.00 Die Simpsons 0.30 Die Simpsons	20.15 Traut euch! In 12 Stunden zum Altar (4) 22.15 Der Trüdeltrupp - Das Geld liegt im Keller 0.20 Exklusiv - Spezial (8) 1.10 Autopsie - Mysteriöse Todesfälle Krimiserie 2.05 Autopsie - Mysteriöse Todesfälle Krimiserie	17.10 Eisbär, Affe & Co. 18.00 Nordmagazin - Land und Leute 18.15 NaturNah: Lebenswelt Saltzwiese 18.45 DAS! 19.30 Regionales 20.00 Tagesschau 20.15 Visite 21.15 Panorama 3 21.45 NDR/Aktuell 22.00 Tatort, Kriminalfilm 23.30 Weltbilder 0.00 Neue Nachbarn - Willkommen in Wasbek	18.30 nano 19.00 heute 19.20 Kulturzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Nacht über Berlin, Drama 22.05 Hitler und die Kinder vom Obersalzberg 22.55 Der Bockerer, Drama 0.35 Kurt Schuschonigg: katholisch - diktatorisch - amerikanisch 1.20 Hitler und die Kinder vom Obersalzberg	18.15 Servicezeit 18.45 Aktuelle Stunde 19.30 Lokalzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Abenteuer Erde: Familie Wolf 21.00 Quarks: Hilfe! Die Wölfe kommen - müssen wir uns fürchten? 21.45 WDR aktuell 22.10 Wellness für Paare 23.40 My One And Only - Auf der Suche nach Mr. Right, Melodram USA '09	18.15 info & 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 22.35 kreuz und quer 23.15 kreuz und quer 0.00 The Italian Job - Charlie staubt Millionen ab, Actionkomödie		

Dienstag, 13. März 2018

ARD **ARD**

17.00 Tagesschau 17.15 Brisant 18.00 Quizduell 18.50 Hubert und Staller 19.45 Wissen vor acht - Werkstatt 19.50 Wetter vor acht 19.55 Börse vor acht 20.00 Tagesschau



20.15 Elser Drama, D '18
21.45 Plusminus Magazin
22.15 Tagesthemen
22.45 Maischberger Talkshow
0.00 Nachtmagazin
0.20 Elser Drama
1.50 Sportschau Paralympics Pyeongchang 2018

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 Stuttgart 19.00 heute 19.20 Wetter 19.25 Notruf Hafenkante



20.15 Marie Brand und der Duft des Todes Kriminalfilm, D '18
21.45 heute-journal
22.20 Das System Putin - Russland vor der Wahl Dokumentation
22.50 ZDFzoom Doku
23.20 Markus Lanz

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 Mario Barth deckt auf (1) Comedyshow
22.15 stern TV Infomagazin
0.00 RTL Nachtjournal
0.27 Das Wetter
0.30 CSI: Die Tätern auf der Spur Krimiserie
1.20 CSI: Den Tätern auf der Spur Krimiserie

SAT.1

17.00 Schicksale - und plötzlich ist alles anders 17.30 Schicksale - und plötzlich ist alles anders 18.00 Auf Streife - Die Spezialisten 19.00 Die Ruhrpottwoche 19.55 SAT.1 Nachrichten



20.15 Das große Promibacken Unterhaltungsshow
23.20 TopTen! Der Geschmacks-Countdown Reportage
0.15 Das große Promibacken Unterhaltungsshow
2.45 TopTen! Der Geschmacks-Countdown

PRO 7

15.20 The Middle 15.45 The Big Bang Theory 16.10 The Big Bang Theory 16.35 The Big Bang Theory 17.00 taff 18.00 News-time 18.10 Die Simpsons 18.40 Die Simpsons 19.05 Galileo



20.15 Akte X - Die unheimlichen Fälle des FBI
21.15 Lucifer Krimiserie
22.15 Lucifer Krimiserie
23.10 The Exorcist Horrorserie
0.05 Akte X - Die unheimlichen Fälle des FBI
0.55 The Orville Sci-Fi-Serie

RTL II

15.00 Berlin - Tag & Nacht 16.00 Hilf mir! Jung, pleite, verzweifelt... 17.00 Schwestern - Volle Dosis Liebe 18.00 Köln 50667 19.00 Berlin - Tag & Nacht 20.00 RTL II News 20.10 RTL II Wetter



20.15 Babys! Kleines Wunder - Großes Glück Dokusoap
21.15 Die Babystation - Jeden Tag ein kleines Wunder Dokusoap
22.15 Die Babystation - Jeden Tag ein kleines Wunder Dokusoap

VOX **VOX**

15.00 Shopping Queen 16.00 4 Hochzeiten und eine Traumreise 17.00 Zwischen Tüll und Tränen 18.00 First Dates 19.00 Das perfekte Dinner 20.00 Prominent! 20.15 Gone, Krimiserie 21.15 Liar 22.15 Liar 23.15 Major Crimes 0.10 Nachrichten 0.30 Gone 1.25 Medical Detectives



20.15 Mordkommission Istanbul - Der letzte Gast Krimi, D '17
21.45 Monitor Polittmagazin
22.15 Tagesthemen
22.45 Nuhr im Ersten
23.30 Drei. Zwo. Eins. Michl Müller Kabarett
0.15 Nachtmagazin

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 E-Mail für Dich, Komödie USA '98 22.50 Entgleist, Thriller USA '05 0.40 kabel eins late news 0.45 E-Mail für Dich, Komödie USA '98



20.15 Der Bergdoktor Arztserie
21.45 heute-journal
22.20 maybrit illner
23.20 Markus Lanz
0.35 heute+ Nachrichten
0.50 Luther Krimiserie
2.30 Line of Duty
3.30 maybrit illner Talkshow

NDR **NDR**

18.00 Nordmagazin - Land und Leute 18.15 Wie geht das? Das Wasser, das wir trinken 18.45 DAS! 19.30 Regionales 20.00 Tagesschau 20.15 Expeditionen ins Tierreich 21.00 Unsere Geschichte - Made in Norddeutschland 21.45 NDR/Aktuell 22.00 Großstadttrevier 22.50 extra 3



20.15 Der Lehrer
21.15 Magda macht das schon! Sitcom
21.45 Magda macht das schon! Sitcom
22.15 Christine. Perfekt war gestern! Comedyserie
22.45 Christine. Perfekt war gestern! Comedyserie

3sat **3SAT**

17.45 mare TV - Amerikas Traum bucht 18.30 nano 19.00 Inseln im Strom - vergessenes Paradies im Ärmelkanal 19.20 Kulturzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Verschleiert 21.05 Bettys Mission 22.00 ZIB 2 22.25 Wir waren Könige, Tragödie 0.05 Urlaub wie im Himmel 0.35 10 vor 10



20.15 Criminal Minds
21.15 Criminal Minds
22.15 Criminal Minds
23.15 Elementary Krimiserie
0.05 Criminal Minds
1.00 Criminal Minds
1.45 Criminal Minds
2.35 Criminal Minds
3.15 Criminal Minds

WDR

18.00 WDR aktuell / Lokalzeit 18.15 Servicezeit 18.45 Aktuelle Stunde 19.30 Lokalzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Markt 21.00 Die Ernährungs-Docs 21.45 WDR aktuell 22.10 Die Todesermittler - Wenn Morde unentdeckt bleiben 22.55 sport inside 23.25 Frühjahr 45, Dokufilm D '15



20.15 Germany's next Topmodel - by Heidi Klum 22.30 red. Boulevardmagazin
23.30 Kiss Bang Love
0.30 iZombie Krimiserie
1.25 iZombie Krimiserie
2.15 Spätnachrichten
2.20 Supernatural
3.05 Supernatural

ORF 2 **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 Elser - Er hätte die Welt verändert, Drama 21.50 Autofocus 22.00 ZIB 2 22.30 WELTjournal 23.05 WELTjournal + 23.50 A Beautiful Mind, Drama 1.55 Autofocus



20.15 Extrem sauber - Putzteufel im Messie-Chaos (8) Dokusoap
21.15 Frauentausch - Babyspezial (8) Dokusoap
23.15 Der Supersturm - Die Wetter-Apokalypse Katastrophenfilm, USA '12. Mit E. Morales

ARD **ARD**

10.00 Sportschau. u.a. Paralympics Pyeongchang 2018 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 Mordkommission Istanbul - Der letzte Gast Krimi, D '17
21.45 Monitor Polittmagazin
22.15 Tagesthemen
22.45 Nuhr im Ersten
23.30 Drei. Zwo. Eins. Michl Müller Kabarett
0.15 Nachtmagazin

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 Alte Krimiserie
21.15 Letzte Spur Berlin
22.00 heute-journal
22.35 heute-show Kabarett
23.05 aspekte Kulturmagazin
23.50 heute+ Nachrichten
0.05 NEO Magazin Royale mit Jan Böhmermann
0.50 Columbus Kriminalfilm

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 Let's Dance Unterhaltungsshow
0.00 RTL Nachtjournal
0.27 Das Wetter
0.30 Take Me Out Datingshow
1.25 Take Me Out
2.25 Let's Dance Unterhaltungsshow

SAT.1

17.00 Schicksale - und plötzlich ist alles anders 17.30 Schicksale - und plötzlich ist alles anders 18.00 Auf Streife - Die Spezialisten 19.00 Die Ruhrpottwoche 19.55 SAT.1 Nachrichten



20.15 Guckst du?! Kayas große Kinoshow
21.15 Genial daneben
22.20 Mord mit Ansage - Die Krimi-Impro Show
23.20 Knallerkerle Comedy
23.50 Ladykracher Comedy
0.15 Ladykracher Comedy
0.45 Sechserpack Comedy

PRO 7

15.20 The Middle 15.45 The Big Bang Theory 16.10 The Big Bang Theory 16.35 The Big Bang Theory 17.00 taff 18.00 News-time 18.10 Die Simpsons 18.40 Die Simpsons 19.05 Galileo



20.15 Transformers - Die Rache Sci-Fi-Film, USA '09. Mit S. LaBeouf
23.25 Resident Evil: Retribution Sci-Fi-Film, D/KAN '12. Mit Milla Jovovich, Sienna Guillory
1.05 Mirrors Horrorfilm, USA '07

RTL II

15.00 Berlin - Tag & Nacht 16.00 Hilf mir! Jung, pleite, verzweifelt... 17.00 Schwestern - Volle Dosis Liebe 18.00 Köln 50667 19.00 Berlin - Tag & Nacht 20.00 RTL II News 20.10 RTL II Wetter



20.15 Point Break Actionfilm, USA '15
22.25 Project X Komödie, USA '12. Mit T. Mann
0.05 Meine Frau, die Spartaner und ich Komödie, USA '08. Mit S. Maguire
1.40 Point Break Actionfilm, USA '15

ARD 8.30 Armans Geheimnis 8.55 Tagesschau 9.00 Sportschau. u.a. Paralympics Pyeongchang 2018. Dazw.: 12.00/15.00 Tagesschau 18.30 Sportschau 19.57 Lotto am Samstag 20.00 Tagesschau	ARD 15.20 Kerners Köche 16.05 Bares für Rares 17.00 heute Xpress 17.05 Länderspiegel 17.35 plan b: Mode ohne Makel 18.05 Soko Wien 19.00 heute 19.20 Wetter 19.25 Die Bergretter	ZDF 14.45 Beck is back! 15.45 Der Lehrer 16.45 Der Lehrer 17.45 Best of...! Deutschlands schnellste Rankingshow 18.45 RTL Aktuell 19.03 Das Wetter 19.05 Explosiv - Weekend	RTL 16.00 Klinik am Südring 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 13.55 Sword Art Online 14.20 The Flash 15.15 Lucifer, Krimiserie 16.10 Lucifer, Krimiserie 17.00 taft weekend 18.00 Newstime 18.10 The Big Bang Theory 18.40 Young Sheldon 19.05 Galileo	PRO 7 13.00 Die Schnäppchenhäuser 14.00 Die Baureiter 16.00 Zuhause im Glück - Unser Einzug in ein neues Leben 18.00 Was kann ich?! 19.00 Was kann ich?! 20.00 RTL II News 20.10 RTL II Wetter	RTL II 20.15 Heimlich! - Die große Schlager-Überraschung 21.45 Der Kriminalist 22.45 heute-journal 23.00 das aktuelle sportstudio 0.30 heute Xpress 0.35 heute-show	20.15 Helen Dorn 21.45 Der Kriminalist 22.45 heute-journal 23.00 das aktuelle sportstudio 0.30 heute Xpress 0.35 heute-show	20.15 Deutschland sucht den Superstar 23.00 Take Me Out - Mister Special Unterhaltung 0.10 Take Me Out 1.10 Deutschland sucht den Superstar 3.25 Take Me Out - Mister Special Unterhaltung	20.15 Ice Age 4 - Voll verschoben Animationsfilm 22.00 Teenage Mutant Ninja Turtles Abenteuerfilm 23.50 Steven Seagal - Today You Die Actionfilm, USA '05. Mit S. Seagal 1.30 Teenage Mutant Ninja Turtles Abenteuerfilm	20.15 Galileo Big Pictures: 50 Geheimnisse auf der Spur Unterhaltung Mod. Aiman Abdallah 23.30 Galileo Big Pictures: 50 Bilder, im entscheidenden Moment aufgenommen. Unterhaltungsshow	20.15 Sterben für Anfänger Komödie, USA '07 22.00 Fear The Walking Dead (15) Horrorserie. Los Muertos 22.55 Fear The Walking Dead Horrorserie 23.50 Fear The Walking Dead Horrorserie
--	--	---	--	--	--	---	--	---	---	--	--

VOX 16.55 Shopping Queen 18.00 hundkatzenmaus 19.10 Der V.I.P. Hundeprofis 20.15 The Best of Me, Melodram USA '14 22.35 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin 23.35 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin 0.35 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin	KABEL EINS 14.30 Forever 15.20 Elementary 16.15 kabel eins news 16.25 Elementary 17.20 Navy CIS: L.A. 18.20 Navy CIS: L.A. 19.15 Navy CIS 20.15 Rush Hour 21.15 Hawaii Five-0 22.15 Scorpion 23.15 Rosewood 0.10 Navy CIS 1.00 Navy CIS: L.A. 1.50 Rush Hour 2.35 Hawaii Five-0	NDR 17.35 Tim Mälzer kocht! 18.00 Nordtour 18.45 DAS! 19.30 Regionales 20.00 Tagesschau 20.15 Ohne Dich, Drama D '15 21.45 Mama und der Millionär, Komödie D '05 23.15 Stahlnetz, Kriminalfilm 0.40 Stahlnetz, Kriminalfilm 1.15 Stahlnetz, Kriminalfilm 2.05 Stahlnetz, Kriminalfilm	3sat 16.45 Mit dem Zug durch Süddeutschland 17.30 Im Schatten des Pferdemondes, Melodram 19.00 heute 19.30 Kulturplakat 20.00 Tagesschau 20.15 Der Vorleser, Drama 22.05 Unter Büchern 23.10 Maischberger 0.25 lebensArt 1.20 das aktuelle sportstudio 2.50 Das blaue Sofa	3SAT 18.15 Einfach und köstlich - Kochen mit Björn Freitag 18.45 Aktuelle Stunde 19.30 Lokalzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Die verrückten 70er - Das wilde Jahrzehnt der Deutschen 21.45 Ladies Night 23.00 Mitternachtsspitzen, Kabarett 23.30 Heinz Becker: Vita - Chronik eines Stillstands	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 Heimlich! - Die große Schlager-Überraschung 23.35 ZIB 23.45 Der Bulle von Tölz - Tod nach der Disco, Krimi D '02 1.20 Ein Schutzengel auf Reisen, Komödie Ö '97 2.40 Seitenblicke
---	---	---	--	---	--

ARD 8.55 Sportschau. u.a. Paralympics Pyeongchang 2018 18.30 Bericht aus Berlin 18.49 Gewinnzahlen Deutsche Fernsehlotterie 18.50 Lindenstraße 19.20 Weltspiegel 20.00 Tagesschau	ZDF 17.00 heute 17.10 ZDF SPOR-reportage 18.00 ZDF-reportage 18.30 Terra Xpress 19.00 heute 19.10 Berlin direkt 19.28 Aktion Mensch Gewinner 19.30 Rätselhafte Phänomene	RTL 12.00 Verdachtsfälle - Spezial 13.00 Undercover Boss 14.00 Undercover Boss 15.00 Deutschland sucht den Superstar 17.45 Exklusiv - Weekend 18.45 RTL Aktuell 19.03 Das Wetter 19.05 Vermisst	SAT.1 9.30 The Voice Kids 12.10 Einstein 13.10 Einstein 14.10 Ice Age 4 - Voll verschoben, Trickfilm USA '12 15.50 MacGyver 16.45 MacGyver 17.45 The Biggest Loser 19.55 SAT.1 Nachrichten	PRO 7 13.30 Epic - Verborgenes Königreich, Trickfilm USA '13 15.20 Transformers - Die Rache, Sci-Fi-Film USA '09 17.55 Newstime 18.05 Galileo 360° Ranking Spezial: On Fire 19.05 Galileo	RTL II 14.00 Zuhause im Glück - Unser Einzug in ein neues Leben 16.00 Der Trüdeltrupp - Das Geld liegt im Keller 17.00 Mein neuer Alter 18.00 Grip - Das Motormagazin 20.00 RTL II News 20.10 RTL II Wetter	20.15 Tatort: Mitgehangen 21.45 Inspector Mathias - Mord in Wales: Feuer-nacht 23.15 Tagesthemen 23.35 ttt - titel thesen temperamente 0.05 Coconut Hero	20.15 Ku'damm 59 (1/3) 21.45 Ku'damm 59 - Die Dokumentation 22.30 heute-journal Wahl in Russland 23.00 Lewis 0.30 heute Xpress 0.35 ZDF-History Doku	20.15 Die Bestimmung - Allegiant Sci-Fi-Film, USA '16. Mit S. Woodley 22.30 Spiegel TV Magazin 23.15 Undercover Boss 0.15 Undercover Boss 1.15 Anwältin der Toten - Rechtsmediziner decken auf Krimisoap	20.15 The Voice Kids 22.45 Genial daneben 23.40 The Voice Kids 1.35 MacGyver Actionserie 2.25 MacGyver Actionserie 3.05 Auf Streife - Berlin 3.50 Auf Streife Dokusoap 4.45 Auf Streife Dokusoap	20.15 Interstellar 23.50 Predators Actionfilm, USA '10. Mit A. Brody 1.45 Interstellar 4.55 How I Met Your Mother Sitcom	20.15 Ostwind - Zusammen sind wir frei 22.20 New Moon - Biss zur Mittagstunde 0.55 Horns - Für sie geht er durch die Hölle
---	--	---	--	---	---	---	---	---	---	---	---

VOX 15.55 Unser Traum vom Haus 17.00 auto mobil 18.15 biete Rostlaube, suche Traumauto 19.15 Ab ins Beet! Die Garten-Soap 20.15 Kitchen Impossible 20.35 Prominent! 0.20 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin 1.20 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin	KABEL EINS 16.05 kabel eins news 16.15 Rosins Restaurants 18.15 Achtung Abzocke - Wie ehrlich sind Deutschlands Handwerker? 20.15 Die spektakulärsten Kriminalfälle 22.15 Abenteuer Leben am Sonntag 0.15 Mein Revier - Ordnungshüter räumen auf 2.10 Achtung Kontrolle! Wir kümmern uns drum	NDR 17.00 Bingo! - Die Umweltlotterie 18.00 Hanseblick: Hafenkante Wismar 18.45 DAS! 19.30 Regionales 20.00 Tagesschau 20.15 Landpartie 21.45 Sportschau 22.05 Die NDR Quizshow 22.50 Sportclub 23.35 Sportclub Story - Die Grenzen des Himmels 0.05 Der Ölprinz, Western D/YU '65	3sat 19.00 heute 19.10 Wer bin ich? Wie wir werden, was wir sind 19.40 Schätze der Welt - Erbe der Menschheit 20.00 Tagesschau 20.15 Puffpaffs Happy Hour 21.00 die feisten: Adam & Eva 21.45 Marry Me - Aber bitte auf Indisch, Komödie 23.10 Polizeiruf 110: Inklusive Risiko, Kriminalfilm	3SAT 18.15 Tiere suchen ein Zuhause 19.10 Aktuelle Stunde 19.30 Westpol 20.00 Tagesschau 20.15 Wunderschön! Costa Brava - ganz anders 21.45 Sportschau Bundesliga am Sonntag 22.15 Zeiglers wunderbare Welt des Fußballs 22.45 Geheimnisräuber 23.45 Mach dein Ding!	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 22.00 Im Zentrum 0.30 Der Bulle von Tölz - Tod nach der Disco, Krimi 2.05 Rudolf Nurejew - Himmliche Anziehungskraft 2.50 Tanz macht Fernsehgeschichte
---	---	--	---	--	--

ARD 16.10 Giraffe, Erdmännchen & Co. 17.00 Tagesschau 17.15 Brisant 18.00 Quizduell 18.50 Großstadtrevier 19.45 Wissen vor acht - Zukunft 19.50 Wetter vor acht 19.55 Börse vor acht 20.00 Tagesschau	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	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 17.00 Schicksale - und plötzlich ist alles anders 17.30 Schicksale - und plötzlich ist alles anders 18.00 Auf Streife - Die Spezialisten 19.00 Die Ruhrpottwa-che 19.55 SAT.1 Nachrichten	PRO 7 15.15 The Middle 15.40 The Big Bang Theory 16.10 The Big Bang Theory 16.35 The Big Bang Theory 17.00 taft 18.00 Newstime 18.10 Die Simpsons 18.40 Die Simpsons 19.05 Galileo	RTL II 15.00 Berlin - Tag & Nacht 16.00 Hilf mir! Jung, pleite, verzweifelt... 17.00 Schwestern - Volle Dosis Liebe 18.00 Köln 50667 19.00 Berlin - Tag & Nacht 20.00 RTL II News 20.10 RTL II Wetter	20.15 Der Blaue Planet (5/6) 21.00 Hart aber fair 22.15 Tagesthemen 22.45 Schiffe versenken 23.30 Als die Atombomben Deutschland veränderten 0.15 Nachtmagazin	20.15 Ku'damm 59 (2/3) 21.45 heute-journal 22.15 Kind 44 0.25 heute+ Nachrichten 0.40 Be My Baby	20.15 Wer wird Millionär? 22.15 Extra - Das RTL Magazin Boulevardmagazin 23.30 30 Minuten Deutschland Reportage 0.00 RTL Nachtjournal 0.27 Das Wetter 0.30 10 vor 11 Kulturmagazin 0.55 CSI: Miami Krimiserie	20.15 Lethal Weapon 21.15 Navy CIS: L.A. 22.15 Hawaii Five-0 23.15 Scorpion Krimiserie 0.05 Lethal Weapon 1.00 Navy CIS: L.A. 1.45 Hawaii Five-0 2.30 Hawaii Five-0 3.15 Scorpion Krimiserie	20.15 The Big Bang Theory 20.45 Young Sheldon Sitcom 21.10 The Big Bang Theory 21.40 The Big Bang Theory 22.05 The Big Bang Theory 22.30 The Big Bang Theory 23.00 Late Night Berlin - Mit Klaus Heufer-Umlauf 23.55 The Big Bang Theory	20.15 Die Geissens - Eine schrecklich glammöse Familie! 21.15 Die Reimanns - Ein außergewöhnliches Leben Dokusoap 22.15 Was kann ich?! (1) Unterhaltungsshow 23.15 Comedy Clip-Club
---	---	--	---	--	---	---	---	--	---	---	--

VOX 17.00 Zwischen Tüll und Tränen 18.00 First Dates 19.00 Das perfekte Dinner 20.00 Prominent! 20.15 Goodbye Deutschland! Die Auswanderer 22.15 Die Notrufzentrale 23.15 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 18.55 Achtung Kontrolle! Wir kümmern uns drum 20.15 True Lies - Wahre Lügen, Actionkomödie USA '94 23.20 Predator, Actionfilm USA '87 1.25 kabel eins late news 1.30 Universal Soldier: Regeneration, Actionfilm USA '09	NDR 18.00 Nordmagazin - Land und Leute 18.15 Die Nordreportage: Der härteste Job im Hafen 18.45 DAS! 19.30 Regionales 20.00 Tagesschau 20.15 Markt 21.00 Die Tricks der Öl- und Gaskonzerne 21.45 NDR/aktuell 22.00 45 Min - Omas Pillen-Falle 22.45 Kulturjournal	3sat 17.45 Alexander der Große - Bis ans Ende der Welt 18.30 nano 19.00 heute 19.20 Kulturzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Weiße Pferde, blaue Reben 21.00 Wilde Wasser, steile Gipfel - Das steirische Ennstal 21.45 Auf den Schienen des Doppeladlers 22.00 ZIB 2 22.25 Hundesoldaten, Dokufilm	3SAT 18.00 WDR aktuell / Lokalzeit 18.15 Servicezeit 18.45 Aktuelle Stunde 19.30 Lokalzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Doc Esser - Das Gesundheits-Magazin 21.00 Abenteuer Diagnose 21.45 WDR aktuell 22.10 Wer pflegt mich, wenn ich krank bin? - Unterwegs im Westen 22.40 Westart	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 Die Millionenshow 21.10 Thema 22.00 ZIB 2 22.30 kulturMontag 23.15 Otto Wagner - Visionär der Moderne 0.10 Tatort, Kriminalfilm 1.40 kulturMontag
---	--	--	--	---	---

VOX 17.00 Zwischen Tüll und Tränen 18.00 First Dates 19.00 Das perfekte Dinner 20.00 Prominent! 20.15 Goodbye Deutschland! Die Auswanderer 22.15 Die Notrufzentrale 23.15 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 18.55 Achtung Kontrolle! Wir kümmern uns drum 20.15 True Lies - Wahre Lügen, Actionkomödie USA '94 23.20 Predator, Actionfilm USA '87 1.25 kabel eins late news 1.30 Universal Soldier: Regeneration, Actionfilm USA '09	NDR 18.00 Nordmagazin - Land und Leute 18.15 Die Nordreportage: Der härteste Job im Hafen 18.45 DAS! 19.30 Regionales 20.00 Tagesschau 20.15 Markt 21.00 Die Tricks der Öl- und Gaskonzerne 21.45 NDR/aktuell 22.00 45 Min - Omas Pillen-Falle 22.45 Kulturjournal	3sat 17.45 Alexander der Große - Bis ans Ende der Welt 18.30 nano 19.00 heute 19.20 Kulturzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Weiße Pferde, blaue Reben 21.00 Wilde Wasser, steile Gipfel - Das steirische Ennstal 21.45 Auf den Schienen des Doppeladlers 22.00 ZIB 2 22.25 Hundesoldaten, Dokufilm	3SAT 18.00 WDR aktuell / Lokalzeit 18.15 Servicezeit 18.45 Aktuelle Stunde 19.30 Lokalzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Doc Esser - Das Gesundheits-Magazin 21.00 Abenteuer Diagnose 21.45 WDR aktuell 22.10 Wer pflegt mich, wenn ich krank bin? - Unterwegs im Westen 22.40 Westart	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 Die Millionenshow 21.10 Thema 22.00 ZIB 2 22.30 kulturMontag 23.15 Otto Wagner - Visionär der Moderne 0.10 Tatort, Kriminalfilm 1.40 kulturMontag
---	--	--	--	---	---

ARD

16.10 Giraffe, Erdmännchen & Co. 17.00 Tagesschau 17.15 Brisant 18.00 Quizduell 18.50 WaPo Bodensee 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 Report Mainz 22.15 Tagesthemen 22.45 Weissensee 0.20 Nachtmagazin 0.40 Der große Kater

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 Superbauten der Geschichte: Der Kreml 21.00 Frontal 21 Magazin 21.45 heute-journal 22.15 Die Dreckwegmacher 22.45 Mann, Sieber! Kabarett 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 Sankt Maik 21.15 Beck is back! 22.15 Doctor's Diary - Männer sind die beste Medizin Comedyserie 23.10 Doctor's Diary - Männer sind die beste Medizin Comedyserie 0.00 RTL Nachtjournal

SAT.1

17.00 Schicksale - und plötzlich ist alles anders 17.30 Schicksale - und plötzlich ist alles anders 18.00 Auf Streife - Die Spezialisten 19.00 Die Ruhrpottwoche 19.55 SAT.1 Nachrichten



20.15 Liebe auf den ersten Trick Komödie, D '17 22.20 akte 20.18 Infomagazin 23.10 Spiegel TV - Reportage 0.15 Dinner Party - Der Late-Night-Talk Talkshow 1.15 So gesehen Religion

PRO 7

15.15 The Middle 15.40 The Big Bang Theory 16.10 The Big Bang Theory 16.35 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 Simpsons 20.45 Die Simpsons 21.15 The Orville Sci-Fi-Serie 22.15 Family Guy 22.40 Family Guy 23.10 Sword Art Online 23.35 Sword Art Online 0.00 Die Simpsons 0.30 Die Simpsons

RTL II

15.00 Berlin - Tag & Nacht 16.00 Hilf mir! Jung, pleite, verzweifelt... 17.00 Schwestern - Volle Dosis Liebe 18.00 Köln 50667 19.00 Berlin - Tag & Nacht 20.00 RTL II News 20.10 RTL II Wetter



20.15 Traut euch! In 12 Stunden vom Altar (2) 22.15 Der Trödeltrupp - Das Geld liegt im Keller 0.15 Exklusiv - Spezial (9) 1.10 Autopsie - Mysteriöse Todesfälle Krimiserie 2.00 Autopsie - Mysteriöse Todesfälle Krimiserie

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 Ewige Helden 23.10 Die Beet-Brüder 0.10 Nachrichten 0.30 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin 1.25 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 Achtung Abzocke - Wie ehrlich sind Deutschlands Handwerker? 22.20 K1 Magazin 23.25 Abenteuer Leben 1.15 kabel eins late news

NDR

17.10 Eisbär, Affe & Co. 18.00 Nordmagazin - Land und Leute 18.15 NaturNah: Der Trick mit dem Knick 18.45 DAS! 19.30 Regionales 20.00 Tagesschau 20.15 Visite 21.15 Panorama 3 21.45 NDR//Aktuell 22.00 Tatort, Kriminalfilm 23.30 Weltbilder 0.00 Lehrkraft im Vorbereitungsdienst

3SAT

17.00 Die Tricks der Tiere - Zauber des Dschungels 17.45 Weiße Pferde, blaue Reben 18.30 nano 19.00 heute 19.20 Kulturzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Die Toten von Hameln, Thriller 21.45 kinokino 22.00 ZIB 2 22.25 Schattenwelt BND 23.55 Die Welt, ein Dorf, ein Präsident 0.20 10 vor 10

WDR

18.15 Servicezeit 18.45 Aktuelle Stunde 19.30 Lokalzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Abenteuer Erde: Mit dem Frühling durch Europa 21.00 Quarks: Verfluchte renner Uhr - warum uns Zeitumstellungen stressen 21.45 WDR aktuell 22.10 Birnenkuchen mit Lavendel, Komödie F '15

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 Euro-millionen 22.35 kreuz und quer 23.20 kreuz und quer 0.05 Tore der Welt 1.40 Universum

ARD

17.00 Tagesschau 17.15 Brisant 18.00 Quizduell 18.50 Hubert und Staller 19.45 Wissen vor acht - Werkstatt 19.50 Wetter vor acht 19.55 Börse vor acht 20.00 Tagesschau



20.15 Meister des Todes Drama, D '15 21.45 Plusminus Magazin 22.15 Tagesthemen 22.45 Maischberger 0.00 Nachtmagazin 0.20 Meister des Todes Drama, D '15 1.53 Tagesschau

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 Helt



20.15 Ku'damm 59 (3/3) Historienfilm, D '18 21.45 heute-journal 22.15 auslandsjournal 22.45 ZDFzoom Doku 23.15 Markus Lanz 0.30 heute+ Nachrichten 0.45 Superbauten der Geschichte: Der Kreml

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 Mario Barth deckt auf (2) Comedyshow 22.15 stern TV Infomagazin 0.00 RTL Nachtjournal 0.27 Das Wetter 0.30 CSI: Den Tätern auf der Spur Krimiserie 1.20 CSI: Den Tätern auf der Spur Krimiserie

SAT.1

17.00 Schicksale - und plötzlich ist alles anders 17.30 Schicksale - und plötzlich ist alles anders 18.00 Auf Streife - Die Spezialisten 19.00 Die Ruhrpottwoche 19.55 SAT.1 Nachrichten



20.15 Start Up! Wer wird Deutschlands bester Gründer? Castingshow Mit Matthew Mockridge 23.25 TopTen! Extreme Erfolge Reportage 0.20 Start Up! Wer wird Deutschlands bester Gründer? Castingshow

PRO 7

15.15 The Middle 15.40 The Big Bang Theory 16.10 The Big Bang Theory 16.35 The Big Bang Theory 17.00 taff 18.00 News-time 18.10 Die Simpsons 18.40 Die Simpsons 19.05 Galileo



20.15 Akte X - Die unheimlichen Fälle des FBI 21.15 Lucifer Krimiserie 22.15 Lucifer Krimiserie 23.15 The Exorcist Horrorserie 0.10 Akte X - Die unheimlichen Fälle des FBI 1.00 The Orville Sci-Fi-Serie

RTL II

15.00 Berlin - Tag & Nacht 16.00 Hilf mir! Jung, pleite, verzweifelt... 17.00 Schwestern - Volle Dosis Liebe 18.00 Köln 50667 19.00 Berlin - Tag & Nacht 20.00 RTL II News 20.10 RTL II Wetter



20.15 Wir bekommen dein Baby - Promimütter helfen (1) Dokusoap 21.15 Die Babystation - Jeden Tag ein kleines Wunder Dokusoap 22.15 Babys! Kleines Wunder - Großes Glück Dokusoap

VOX

16.00 4 Hochzeiten und eine Traumreise 17.00 Zwischen Tüll und Tränen 18.00 First Dates - Ein Tisch für zwei 19.00 Das perfekte Dinner 20.00 Prominent! 20.15 Gone 21.15 Liar 22.15 Liar 23.15 Major Crimes 0.20 Gone 1.15 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 Akte Jane, Actionfilm USA '97 22.55 True Lies - Wahre Lügen, Actionkomödie USA '94 1.35 Watch Me - das Kinomagazin 1.45 kabel eins late news

NDR

18.15 Wie geht das? Das Geheimnis von Rosen, Raps und Rasen 18.45 DAS! 19.30 Regionales 20.00 Tagesschau 20.15 Expeditionen ins Tierreich 21.00 Unsere Geschichte 21.45 NDR//Aktuell 22.00 Großstadtrevier 22.50 extra 3 Spezial: Der reale Irrsinn XXL 23.20 Zapp

3SAT

17.45 10.000 Kilometer Russland 18.30 nano 19.00 heute 19.20 Kulturzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Erektion um jeden Preis 21.05 Die Lust der Männer, Dokufilm 22.00 ZIB 2 22.25 Der letzte Angestellte, Thriller 23.50 Weg und doch ganz da - Szenen einer Wallfahrt 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 Markt 21.00 Die Ernährungs-Docs 21.45 WDR aktuell 22.10 Vertuschung und Verbrechen - Die Polizei von Las Vegas 22.55 sport inside 23.25 Dügün - Hochzeit auf Türkisch

ORF 2

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 21.50 Autofocus 22.00 ZIB 2 22.30 WELTJournal 23.05 WELTJournal + 23.50 Tore der Welt 1.25 Autofocus

ARD

17.15 Brisant 18.00 Quizduell 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 Mordkommission Istanbul - Tödliche Gier Krimi, D '17 21.45 Panorama Magazin 22.15 Tagesthemen 22.45 extra 3 Satiremagazin 23.30 Bernhard Hoëcker live! Unterhaltung 0.15 Nachtmagazin

ZDF

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 Doppelzimmer für drei Komödie, D '18 21.45 heute-journal 22.15 maybrit illner 23.15 Markus Lanz 0.30 Gärtens großes Kino 0.50 heute+ Nachrichten 1.05 Luther Krimifilm 2.50 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 21.15 Alarm für Cobra 11 - Die Autobahnpolizei 22.15 Tatverdacht - Team Frankfurt ermittelt 23.05 Anwälte der Toten - Die spektakulärsten Mordfälle der USA 0.00 RTL Nachtjournal

SAT.1

17.00 Schicksale - und plötzlich ist alles anders 17.30 Schicksale - und plötzlich ist alles anders 18.00 Auf Streife - Die Spezialisten 19.00 Die Ruhrpottwoche 19.55 SAT.1 Nachrichten



20.15 Criminal Minds 21.15 Criminal Minds 22.15 Criminal Minds 23.10 Elementary Krimiserie 0.10 Criminal Minds 1.00 Criminal Minds 1.50 Criminal Minds 2.35 Criminal Minds 3.15 Criminal Minds

PRO 7

15.15 The Middle 15.40 The Big Bang Theory 16.10 The Big Bang Theory 16.35 The Big Bang Theory 17.00 taff 18.00 News-time 18.10 Die Simpsons 18.40 Die Simpsons 19.05 Galileo



20.15 Germany's next Topmodel - by Heidi Klum 22.30 red. Boulevardmagazin 23.30 Kiss Bang Love 0.30 iZombie Krimiserie 1.25 iZombie Krimiserie 2.15 Spätnachrichten 2.20 Supernatural 3.05 Supernatural

RTL II

15.00 Berlin - Tag & Nacht 16.00 Hilf mir! Jung, pleite, verzweifelt... 17.00 Schwestern - Volle Dosis Liebe 18.00 Köln 50667 19.00 Berlin - Tag & Nacht 20.00 RTL II News 20.10 RTL II Wetter



20.15 Extrem sauber - Putzteufel im Messie-Chaos Dokusoap 22.20 Die Kochprofis - Einsatz am Herd Kollisionskurs - Blackout im Cockpit Katastrophenfilm, USA '12. Mit Tia Carrere

VOX

18.00 First Dates - Ein Tisch für zwei 19.00 Das perfekte Dinner 20.00 Prominent! 20.15 Die Mumie: Das Grabmal des Drachenkaisers, Abenteuerfilm USA '08 22.20 Knife Fight Club 23.25 Die Mumie: Das Grabmal des Drachenkaisers, Abenteuerfilm USA '08 1.25 Nachrichten

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 Leg dich nicht mit Zohan an, Komödie USA '08 22.35 Der Ja-Sager, Komödie USA '08 0.30 Leg dich nicht mit Zohan an, Komödie USA '08

NDR

18.15 Typisch! Mario, der Holzzauberer 18.45 DAS! 19.30 Regionales 20.00 Tagesschau 20.15 Länder - Menschen - Abenteuer 21.00 Länder - Menschen - Abenteuer 21.45 NDR//Aktuell 22.00 Kein Herz für Inder, Familienfilm D '17 23.30 Hannas Entscheidung, Drama D/Ö '11

3SAT

16.20 Europas Urwälder 17.00 Abenteuer Sibirien 17.45 10.000 Kilometer Russland 18.30 nano 19.00 heute 19.20 Kulturzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Wunder - das Unerklärliche erklären 21.00 scobel - Die kirchliche Leere 22.00 ZIB 2 22.25 Zeit der Trauer, Drama 23.55 10 vor 10 0.25 Rundschau

WDR

18.00 WDR aktuell / Lokalzeit 18.15 Servicezeit 18.45 Aktuelle Stunde 19.30 Lokalzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Tatort - Die Anwältin, Krimi D '07 21.45 WDR aktuell 22.10 Frau tv 22.40 Menschen hautnah: Verliebt in Gott 23.25 Wir sind eure Lehrer 23.55 Tatort - Die Anwältin, Krimi D '07

ORF 2

19.00 Bundesland heute 19.23 Wetter 19.30 Zeit im Bild 19.49 Wetter 19.55 Sport Aktuell 20.15 Seitenblicke 20.15 Die Rosenheim-Cops 21.05 Am Schauplatz Gericht 22.00 ZIB 2 22.30 Eco 23.05 Stöckl. 0.05 Lamorte, Melodram D/Ö '96 1.35 Am Schauplatz Gericht

ARD

16.10 Giraffe, Erdmännchen & Co. 17.00 Tagesschau 17.15 Brisant 18.00 Quizduell 18.50 Quizduell 19.45 Wissen vor acht - Werkstatte 19.50 Wetter vor acht 19.55 Börse vor acht 20.00 Tagesschau



20.15 Sportschau Fußball, Deutschland - Spanien, Dazwischen: 21.35 Tagesthemen 23.30 Sportschau Club 0.00 Nachtmagazin 0.20 Mord in bester Gesellschaft - Der Fluch der bösen Tat Krimi

ZDF

14.00 heute 14.15 ZDF SPOR-Tetra Wintersport 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 Alte Krimiserie 21.15 Letzte Spur Berlin 22.00 Letzte Spur Berlin 22.40 heute-journal 23.10 heute-show Kabarett 23.40 aspekte Kulturmagazin 0.25 heute+ Nachrichten 0.40 NEO Magazin Royale mit Jan Böhmermann

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 Let's Dance Unterhaltungsshow 0.00 RTL Nachtmagazin 0.27 Das Wetter 0.30 Take Me Out - Mister Special Unterhaltung 1.30 Take Me Out Datingshow 2.30 Let's Dance

SAT.1

17.00 Schicksale - und plötzlich ist alles anders 17.30 Schicksale - und plötzlich ist alles anders 18.00 Auf Streife - Die Spezialisten 19.00 Die Ruhrpottwache 19.55 SAT.1 Nachrichten



20.15 Guckst du?! Kayas große Kinoshow 21.15 Genial daneben 22.20 Mord mit Ansage - Die Krimi-Impro Show 23.20 Knallerkerle Comedy 23.45 Ladykracher Comedy 0.15 Ladykracher Comedy 0.45 Sechserpack Comedy

PRO 7

15.15 The Middle 15.40 The Big Bang Theory 16.10 The Big Bang Theory 16.35 The Big Bang Theory 17.00 taff 18.00 Newstime 18.10 Die Simpsons 18.40 Die Simpsons 19.05 Galileo



20.15 Transformers 3 Sci-Fi-Film, USA '11 23.30 The Happening Horrorfilm, USA '08 1.05 Spätnachrichten 1.10 Transformers 3 Sci-Fi-Film, USA '11 4.00 Watch Me - das Kinomagazin Kulturmagazin

RTL II

15.00 Berlin - Tag & Nacht 16.00 Hilf mir! Jung, pleite, verzweifelt... 17.00 Schwestern - Volle Dosis Liebe 18.00 Köln 50667 19.00 Berlin - Tag & Nacht 20.00 RTL II News 20.10 RTL II Wetter



20.15 22 Jump Street Actionkomödie, USA '14 22.25 American Ultra Actionfilm, USA '15 0.10 Lavalantula - Angriff der Feuerspinnen Sci-Fi-Film, USA '15 1.45 22 Jump Street Actionkomödie, USA '14

VOX

16.00 4 Hochzeiten und eine Traumreise 17.00 Zwischen Tüll und Tränen 18.00 First Dates 19.00 Das perfekte Dinner 20.00 Prominent! 20.15 Chicago Fire 21.15 Chicago Fire 22.10 Chicago Med 23.05 Chicago Med 0.00 Nachrichten 0.20 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin



20.15 Mordkommission Istanbul - Der verlorene Sohn Kriminalfilm, D '16. Mit Erol Sander 21.45 Mordkommission Istanbul - Ausgespielt Kriminalfilm, D '15 23.15 Tagesthemen

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 19.25 Stalker 21.15 Navy CIS: New Orleans 22.15 Navy CIS 23.10 Navy CIS 0.05 Navy CIS 1.00 kabel eins late news 1.05 Navy CIS: New Orleans



20.15 Bella Block - Am Abgrund Krimi, D '18 21.50 Der Kriminalist Krimiserie 22.50 heute-journal 23.05 das aktuelle sportstudio Sportmagazin 0.05 heute Xpress 0.10 heute-show Kabarett

NDR

18.00 Nordmagazin - Land und Leute 18.15 Lust auf Norden 18.45 DAS! 19.30 Regionales 20.00 Tagesschau 20.15 die nordstör - Alte Schätze neu entdeckt 21.15 Kuriere am Limit? 21.45 NDR//Aktuell 22.00 Nonstop Comedy 22.30 NDR Talk Show 0.45 Roger Cicero - Ein Leben für die Musik



20.15 Deutschland sucht den Superstar 22.30 Stars im Spiegel - Sag mir, wie ich bin! 0.30 Deutschland sucht den Superstar 3.25 Stars im Spiegel - Sag mir, wie ich bin! 5.15 Verdachtsfälle

3sat

17.45 Naturparke in der Steiermark - Schützen durch Nützen 18.30 nano 19.00 heute 19.20 Kulturzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Kampf dem Gelenkschmerz - Was tun bei Arthrose? 21.00 makro: Das Pflege-Dilemma 21.30 auslandsjournal extra 22.10 ZIB 2 22.35 Spiel mit der Angst, Thriller



20.15 Alvin und die Chipmunks: Road Chip Komödie, USA '15 Mit Jason Lee 22.05 Der Chaos-Dad Komödie, USA '12 0.15 Steven Seagal - Out of Reach Actionfilm, USA '04. Mit S. Seagal

WDR

18.00 WDR aktuell / Lokalzeit 18.15 Servicezeit: Ausgerechnet Mallorca 18.45 Aktuelle Stunde 19.30 Lokalzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Die A40 - Lebensader im Revier 21.00 Unser Westen - Unsere Lieder 21.45 WDR aktuell 22.00 Kölner Treff 23.30 Strattmanns - Jupps Kneipentheater im Pott



20.15 Schlag den Henssler Unterhaltungsshow In bis zu 15 Spielrunden kämpft Steffen Henssler gegen seinen Gegner in der heutigen Sendung um 1.000.000 Euro. 0.15 Schlag den Star Unterhaltungsshow

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 Alte 21.20 Die Bergretter 22.10 ZIB 2 22.35 Euro Millionen 22.45 Universum History 23.30 Columbo - Mord in der Botschaft, Kriminalfilm 0.40 Medicopter 117 - Jedes Leben zählt



20.15 Die Wutprobe Komödie, USA '03 22.20 Fear The Walking Dead Horrorserie Das Sterbedatum 23.15 Fear The Walking Dead Horrorserie 0.00 Fear The Walking Dead Horrorserie

ARD

16.00 W wie Wissen 16.30 Weltspiegel-Reportage: SOS Südsee 17.00 Tagesschau 17.10 Brisant 17.50 Tagesschau 18.00 Sportschau 19.57 Lotto am Samstag 20.00 Tagesschau



20.15 Mordkommission Istanbul - Der verlorene Sohn Kriminalfilm, D '16. Mit Erol Sander 21.45 Mordkommission Istanbul - Ausgespielt Kriminalfilm, D '15 23.15 Tagesthemen

ZDF

9.50 ZDF SPOR-Tetra Wintersport 17.00 heute Xpress 17.05 Länderspiegel 17.35 plan b: Zuhause alt werden 18.05 Soko Wien 19.00 heute 19.20 Wetter 19.25 Die Bergretter



20.15 Bella Block - Am Abgrund Krimi, D '18 21.50 Der Kriminalist Krimiserie 22.50 heute-journal 23.05 das aktuelle sportstudio Sportmagazin 0.05 heute Xpress 0.10 heute-show Kabarett

RTL

13.45 Beck is back! 14.45 Der Lehrer 15.45 Der Lehrer 16.45 Der Lehrer 17.45 Best of...! Deutschlands schnellste Rankingshow 18.45 RTL Aktuell 19.03 Das Wetter 19.05 Explosiv - Weekend



20.15 Deutschland sucht den Superstar 22.30 Stars im Spiegel - Sag mir, wie ich bin! 0.30 Deutschland sucht den Superstar 3.25 Stars im Spiegel - Sag mir, wie ich bin! 5.15 Verdachtsfälle

SAT.1

16.00 Klinik am Südring 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 Alvin und die Chipmunks: Road Chip Komödie, USA '15 Mit Jason Lee 22.05 Der Chaos-Dad Komödie, USA '12 0.15 Steven Seagal - Out of Reach Actionfilm, USA '04. Mit S. Seagal

PRO 7

14.00 Sword Art Online 14.25 The Flash 15.15 Lucifer, Krimiserie 16.05 Lucifer, Krimiserie 17.00 taff weekend 18.00 Newstime 18.10 The Big Bang Theory 18.40 Young Sheldon 19.05 Galileo



20.15 Schlag den Henssler Unterhaltungsshow In bis zu 15 Spielrunden kämpft Steffen Henssler gegen seinen Gegner in der heutigen Sendung um 1.000.000 Euro. 0.15 Schlag den Star Unterhaltungsshow

RTL II

13.00 Die Schnäppchenhäuser 14.00 Die Baureiter 16.00 Zuhause im Glück - Unser Einzug in ein neues Leben 18.00 Was kann ich? 19.00 Was kann ich? 20.00 RTL II News 20.10 RTL II Wetter



20.15 Die Wutprobe Komödie, USA '03 22.20 Fear The Walking Dead Horrorserie Das Sterbedatum 23.15 Fear The Walking Dead Horrorserie 0.00 Fear The Walking Dead Horrorserie

VOX

16.55 Shopping Queen 18.00 hundkatzenmaus 19.10 Der V.I.P. Hundeprofis 20.15 Ratatouille, Trickfilm USA '07 22.25 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin 23.25 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin 0.25 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin



20.15 Mordkommission Istanbul - Der verlorene Sohn Kriminalfilm, D '16. Mit Erol Sander 21.45 Mordkommission Istanbul - Ausgespielt Kriminalfilm, D '15 23.15 Tagesthemen

KABEL EINS

14.30 Forever 15.20 Elementary 16.15 kabel eins news 16.25 Elementary 17.20 Navy CIS: L.A. 18.20 Navy CIS: L.A. 19.15 Navy CIS 20.15 Rush Hour 21.15 Hawaii Five-0 22.15 Scorpion 23.15 Rosewood 0.10 Navy CIS 1.00 Navy CIS: L.A. 1.50 Rush Hour 3.30 Hawaii Five-0



20.15 Bella Block - Am Abgrund Krimi, D '18 21.50 Der Kriminalist Krimiserie 22.50 heute-journal 23.05 das aktuelle sportstudio Sportmagazin 0.05 heute Xpress 0.10 heute-show Kabarett

NDR

16.45 Die Kanzlei 17.35 Tim Mälzer kocht! 18.00 Nordtrot 18.45 DAS! 19.30 Regionales 20.00 Tagesschau 20.15 Wer weiß denn sowas XXL 23.25 Die Superspauker 0.25 Schwarz Rot Gold 1.55 Mein Norden 3.00 Paarduell 3.45 Paarduell 4.30 Tagesschau - Vor 20 Jahren: 25.03.1998



20.15 Deutschland sucht den Superstar 22.30 Stars im Spiegel - Sag mir, wie ich bin! 0.30 Deutschland sucht den Superstar 3.25 Stars im Spiegel - Sag mir, wie ich bin! 5.15 Verdachtsfälle

3sat

16.00 Ein Drilling kommt selten allein, Komödie 17.30 Vier Drillinge sind einer zu viel, Komödie 19.00 heute 19.30 Kulturpalast 20.00 Tagesschau 20.15 Giuseppe Verdi - Messa da Requiem 21.50 Schritt ins Unbekannte 22.50 Robert Frank - Don't blink 0.10 Maischberger



20.15 Alvin und die Chipmunks: Road Chip Komödie, USA '15 Mit Jason Lee 22.05 Der Chaos-Dad Komödie, USA '12 0.15 Steven Seagal - Out of Reach Actionfilm, USA '04. Mit S. Seagal

WDR

17.45 Küchenparty mit Martina und Moritz 18.45 Aktuelle Stunde 19.30 Lokalzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Kassettenkinder 21.45 Die verrückten 80er - Das Lieblingsjahrzehnt der Deutschen 23.15 Die Hits der 80er 3.15 Die verrückten 80er - Das Lieblingsjahrzehnt der Deutschen



20.15 Schlag den Henssler Unterhaltungsshow In bis zu 15 Spielrunden kämpft Steffen Henssler gegen seinen Gegner in der heutigen Sendung um 1.000.000 Euro. 0.15 Schlag den Star Unterhaltungsshow

ORF 2

19.23 Wetter 19.30 Zeit im Bild 19.49 Wetter 19.55 Sport Aktuell 20.05 Seitenblicke 20.15 Mei liabste Weis 21.50 ZIB 22.00 Der Bulle von Tölz - Das Wunder von Wempering, Krimi 23.35 Die Dickköpfe, Komödie Ö '02 1.05 Uta Danella: Wer küsst den Doc? 3.35 Columbo - Mord in der Botschaft



20.15 Die Wutprobe Komödie, USA '03 22.20 Fear The Walking Dead Horrorserie Das Sterbedatum 23.15 Fear The Walking Dead Horrorserie 0.00 Fear The Walking Dead Horrorserie

ARD

17.30 Blind Date: Urlaub mit einem Fremden 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: Starke Schuttern Krimi 21.45 Inspector Mathias - Mord in Wales: Alte Wunden Kriminalfilm, GB '15. Mit R. Harrington 23.15 Tagesthemen 23.35 ttt - titel themen temperamente Kultur

ZDF

17.10 ZDF SPOR-Tetra Wintersport 18.00 Ohne Zuhause 18.30 Terra Xpress 19.00 heute 19.10 Berlin direkt 19.28 Akti-on Mensch Gewinner 19.30 Ungelöste Rätsel der Archäologie



20.15 Venus im vierten Haus Komödie, D '18 21.45 heute-journal 22.00 Lewis Kriminalfilm 23.30 ZDF-History Doku 0.15 heute Xpress 0.20 Lewis Kriminalfilm 1.50 Ungelöste Rätsel der Archäologie Doku

RTL

14.30 Undercover Boss 15.30 Deutschland sucht den Superstar 17.45 Exklusiv - Weekend 18.45 RTL Aktuell 19.03 Das Wetter 19.05 Vermisst Spezial - Das Wiedersehen



20.15 Baymax - Riesiges Robowabohu Animationsfilm, USA '14 22.05 Spiegel TV Magazin 23.15 Undercover Boss 0.15 Undercover Boss 1.05 Anwält der Toten - Rechtsmediziner decken auf Krimisoap

SAT.1

12.30 Alvin und die Chipmunks 3: Chipbruch, Komödie 14.05 Alvin und die Chipmunks: Road Chip, Komödie 15.50 MacGyver 16.45 MacGyver 17.45 The Biggest Loser 19.55 SAT.1 Nachrichten



20.15 The Voice Kids Castingshow 22.45 Genial daneben 23.40 The Voice Kids 1.35 MacGyver Actionserie 2.25 MacGyver Actionserie 3.10 Auf Streife - Berlin 3.50 Auf Streife Dokusoap 4.45 Auf Streife Dokusoap

PRO 7

9.50 Galileo 10.50 Galileo 11.50 Troja, Historienfilm GB/M '03 14.45 Alexander, Abenteuerfilm USA '04 17.55 Newstime 18.05 Galileo 360° Ranking Spezial: Crazy Russia 19.05 Galileo



20.15 Bridge of Spies: Der Unterhändler Thriller, USA '15. Mit Tom Hanks 23.15 The Mechanic Actionfilm, USA '11. Mit Jason Statham 1.00 Bridge of Spies: Der Unterhändler Thriller, USA '15. Mit Tom Hanks

RTL II

14.00 Zuhause im Glück - Unser Einzug in ein neues Leben 16.00 Der Trödeltrupp - Das Geld liegt im Keller 17.00 Mein neuer Alter 18.00 Grip - Das Motormagazin 20.00 RTL II News 20.10 RTL II Wetter



20.15 Ostwind 2 Abenteuerfilm, D '13. Mit Hanna Binke 22.25 The Thing Horrorfilm, KAN/USA '11 0.25 The Girl Next Door Komödie, USA '04 2.20 30 Days Of Night Horrorfilm, USA '07

VOX

15.55 Unser Traum vom Haus 17.00 auto mobil 18.15 biete Rost-laube, suche Traumauto 19.15 Abs ins Beet! Die Garten-Soap 20.15 Kitchen Impossible 23.35 Prominent! 0.20 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin 1.20 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin



20.15 Polizeiruf 110: Starke Schuttern Krimi 21.45 Inspector Mathias - Mord in Wales: Alte Wunden Kriminalfilm, GB '15. Mit R. Harrington 23.15 Tagesthemen 23.35 ttt - titel themen temperamente Kultur

KABEL EINS

16.00 kabel eins news 16.15 Ro-sins Restaurants - Ein Sternekoch räumt auf! 18.15 Achtung Abzocke - Wie ehrlich sind Deutschlands Handwerker? 20.15 Die spektakulärsten Kriminalfälle 22.20 Abenteuer Leben am Sonntag 0.20 Mein Revier - Ordnungshüter räumen auf 2.15 Challenge



20.15 Venus im vierten Haus Komödie, D '18 21.45 heute-journal 22.00 Lewis Kriminalfilm 23.30 ZDF-History Doku 0.15 heute Xpress 0.20 Lewis Kriminalfilm 1.50 Ungelöste Rätsel der Archäologie Doku

NDR

18.00 Ostsee Report 18.45 DAS! 19.30 Regionales 20.00 Tagesschau 20.15 die nordstör - Spezial - Cuxhaven - Ein Wochenende im Watt 21.45 Die NDR Quizshow 22.30 Sportclub 23.15 Sportclub Story - Vom Tod eingeholt 23.45 Einen Whisky als Kopfgeld, Western E/T '68



20.15 Baymax - Riesiges Robowabohu Animationsfilm, USA '14 22.05 Spiegel TV Magazin 23.15 Undercover Boss 0.15 Undercover Boss 1.05 Anwält der Toten - Rechtsmediziner decken auf Krimisoap

3sat

17.15 Rotkäppchen, Märchenfilm 18.15 Sechse kommen durch die ganze Welt, Märchenfilm 19.15 Allerleirauh, Märchenfilm 20.15 Der Prinz im Bärenfell, Märchenfilm 21.15 Das kalte Herz, Märchenfilm 22.40 Die weiße Schlange, Märchenfilm 0.10 Der treue Johannes, Märchenfilm



20.15 The Voice Kids Castingshow 22.45 Genial daneben 23.40 The Voice Kids 1.35 MacGyver Actionserie 2.25 MacGyver Actionserie 3.10 Auf Streife - Berlin 3.50 Auf Streife Dokusoap 4.45 Auf Streife Dokusoap

WDR

16.45 Heiratsschwindler küsst man nicht, Komödie D '12 18.15 Tiere suchen ein Zuhause 19.10 Aktuelle Stunde 19.30 Westpol 20.00 Tagesschau 20.15 Wunderschön! Mallorca vom Wasser aus 21.45 Jürgen von der Lippe - Lachgeschichten 22.45 Geheimniskrämer 23.45 Nuhr im Ersten



20.15 Bridge of Spies: Der Unterhändler Thriller, USA '15. Mit Tom Hanks 23.15 The Mechanic Actionfilm, USA '11. Mit Jason Statham 1.00 Bridge of Spies: Der Unterhändler Thriller, USA '15. Mit Tom Hanks

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 21.50 ZIB 22.00 Im Zentrum 23.05 I am not your Negro - Das schwarze Amerika der Sechziger, Dokufilm F '16 0.35 Der Bulle von Tölz - Das Wunder von Wempering



20.15 Ostwind 2 Abenteuerfilm, D '13. Mit Hanna Binke 22.25 The Thing Horrorfilm, KAN/USA '11 0.25 The Girl Next Door Komödie, USA '04 2.20 30 Days Of Night Horrorfilm, USA '07

ARD

16.10 Giraffe, Erdmännchen & Co. 17.00 Tagesschau 17.15 Brisant 18.00 Quizduell 18.50 Großstadtrevier 19.45 Wissen vor acht - Zukunft 19.50 Wetter vor acht 19.55 Börse vor acht 20.00 Tagesschau



20.15 Der Blaue Planet (6/6) Dokuserie 21.00 Hart aber fair 22.15 Tagesthemen 22.45 Spiel ohne Grenzen 23.30 Deutschland '68 0.15 Nachtmagazin 0.35 Polizeiruf 110: Starke Schultern Krimi

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 24 Wochen Drama, D '16. Mit Julia Jentsch 21.50 heute-journal 22.20 Auf eigenes Risiko Thriller, USA '14 23.45 heute+ Nachrichten 0.00 Im Haus meines Vaters sind viele Wohnungen Dokufilm

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? 22.15 Extra - Das RTL Magazin Boulevardmagazin 23.30 30 Minuten Deutschland Reportage 0.00 RTL Nachtjournal 0.27 Das Wetter 0.30 10 vor 11 Kulturmagazin 0.55 CSI: Miami Krimiserie

SAT.1

17.00 Schicksale - und plötzlich ist alles anders 17.30 Schicksale - und plötzlich ist alles anders 18.00 Auf Streife - Die Spezialisten 19.00 Die Ruhrpottwache 19.55 SAT.1 Nachrichten



20.15 Lethal Weapon 21.15 Navy CIS: L.A. 22.15 Hawaii Five-0 23.10 Scorpion Krimiserie 0.05 Lethal Weapon 1.00 Navy CIS: L.A. 1.45 Hawaii Five-0 2.30 Hawaii Five-0 3.15 Scorpion Krimiserie

PRO 7

15.15 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 Big Bang Theory 20.45 Young Sheldon Sitcom 21.15 The Big Bang Theory 21.45 The Big Bang Theory 22.10 The Big Bang Theory 22.35 The Big Bang Theory 23.00 Late Night Berlin - Mit Klaas Heufer-Umlauf 23.55 The Big Bang Theory

RTL II

15.00 Berlin - Tag & Nacht 16.00 Hilf mir! Jung, pleite, verzweifelt... 17.00 Hilf mir! Jung, pleite, verzweifelt... 18.00 Köln 50667 19.00 Berlin - Tag & Nacht 20.00 RTL II News 20.10 RTL II Wetter



20.15 Die Reimanns - Ein außergewöhnliches Leben Dokusoap 22.15 Was kann ich? Unterhaltungsshow 0.15 Exklusiv - Die Reportage 1.10 Exklusiv - Die Reportage

VOX

17.00 Zwischen Tüll und Tränen 18.00 First Dates 19.00 Das perfekte Dinner 20.00 Prominent! 20.15 Goodbye Deutschland! Die Auswanderer 22.15 Die Notrufzentrale 23.15 Goodbye Deutschland! Die Auswanderer 0.15 Nachrichten 0.35 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin

KABEL EINS

16.00 Castle 16.55 Abenteuer Leben täglich 17.55 Mein Lokal, Dein Lokal - Wo schmeckt's am besten? 18.55 Achtung Kontrolle! Wir kümmern uns drum 20.15 Eraser, Actionfilm USA '95 22.40 Predator 2, Horrorfilm USA '90 0.30 Eraser, Actionfilm USA '95 2.30 kabel eins late news

NDR

18.00 Nordmagazin 18.15 Die Nordreportage: Die Wochenmarkt-Testerin 18.45 DAS! 19.30 Regionales 20.00 Tagesschau 20.15 Markt 21.00 Die Tricks mit Superfood und Vitaminen 21.45 NDR//Aktuell 22.00 45 Min - Armes Kalb - Abfallprodukt der Milchindustrie? 22.45 Kulturjournal

3SAT

18.00 Der Dschungelexpress von Madagaskar 18.30 nano 19.00 heute 19.20 Kulturzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Turtle Hero - Ein Leben für die Schildkröten 21.00 Tauchen am Limit 21.50 Dem Himmel entgegen - Hochhäuser der Welt 22.00 ZIB 2 22.25 Einblicke ins Paradies

WDR

18.00 WDR aktuell / Lokalzeit 18.15 Servicezeit 18.45 Aktuelle Stunde 19.30 Lokalzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Doc Esser - Das Gesundheits-Magazin 21.00 Abenteuer Diagnose 21.45 WDR aktuell 22.10 Mein Haus unterm Hammer! Und jetzt? - Unterwegs im Westen 22.40 Westart

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 Die Millionenshow 21.10 Thema 22.00 ZIB 2 22.30 kulturMontag 0.00 Tatort 1.30 kulturMontag 3.00 Thema 3.50 Die Millionenshow

ARD

16.10 Giraffe, Erdmännchen & Co. 17.00 Tagesschau 17.15 Brisant 18.00 Quizduell 18.50 WaPo Bondensee 19.45 Wissen vor acht - Natur 19.50 Wetter vor acht 19.55 Börse vor acht 20.00 Tagesschau



20.15 Um Himmels Willen Familienserie 21.00 In aller Freundschaft Arztserie 21.45 Report München Politmagazin 22.15 Tagesthemen 22.45 Weissensee 0.20 Nachtmagazin

ZDF

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



20.15 Fußball-Länderspiel Deutschland - Brasilien Sportübertragung 23.15 Die Anstalt Kabarett 0.00 Leschs Kosmos 0.30 heute+ Nachrichten 0.45 Neu im Kino Kultur 0.50 Auf eigenes Risiko Thriller, USA '14

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 Doctor's Diary - Männer sind die beste Medizin Comedyserie 21.15 Doctor's Diary - Männer sind die beste Medizin Comedyserie 22.15 Doctor's Diary - Männer sind die beste Medizin Comedyserie

SAT.1

17.00 Schicksale - und plötzlich ist alles anders 17.30 Schicksale - und plötzlich ist alles anders 18.00 Auf Streife - Die Spezialisten 19.00 Die Ruhrpottwache 19.55 SAT.1 Nachrichten



20.15 Dating Alarm Komödie, D '16. Mit Tom Beck 22.20 akte 20.18 Infomagazin 23.10 Spiegel TV - Reportage 0.15 Dinner Party - Der Late-Night-Talk Talkshow 1.15 So gesehen Religion

PRO 7

15.15 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 Simpsons 20.40 Die Simpsons 21.10 The Orville Sci-Fi-Serie 22.10 Family Guy 22.40 Family Guy 23.05 Sword Art Online 23.35 Sword Art Online 0.00 Die Simpsons 0.30 Die Simpsons

RTL II

15.00 Berlin - Tag & Nacht 16.00 Hilf mir! Jung, pleite, verzweifelt... 17.00 Hilf mir! Jung, pleite, verzweifelt... 18.00 Köln 50667 19.00 Berlin - Tag & Nacht 20.00 RTL II News 20.10 RTL II Wetter



20.15 Reeperbahn privat! Das wahre Leben auf dem Kiez Dokusoap 22.20 Reeperbahn privat! Das wahre Leben im Rotlichtmilieu Dokusoap 23.20 Puppenspieler (4) 0.20 Exklusiv - Spezial (7)

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 Hot oder Schrott - Die Allestester 22.15 Dettlef baut ein Haus 23.15 Die Beet-Brüder 0.15 Nachrichten 0.35 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin

KABEL EINS

16.55 Abenteuer Leben täglich 17.55 Mein Lokal, Dein Lokal - Wo schmeckt's am besten? 18.55 Achtung Kontrolle! Wir kümmern uns drum 20.15 Achtung Abzocke - Wie ehrlich sind Deutschlands Handwerker? 22.25 K1 Magazin 23.25 Abenteuer Leben 1.15 kabel eins late news

NDR

18.00 Nordmagazin - Land und Leute 18.15 NaturNah: Im Dienst der Diva - Ein Jahr im Dahliengarten 18.45 DAS! 19.30 Regionales 20.00 Tagesschau 20.15 Visite 21.15 Panorama 3 21.45 NDR//Aktuell 22.00 Tatort, Kriminalfilm 23.30 Weltbilder 0.00 Nowitzki - Der perfekte Wurf

3SAT

17.00 Spaniens Burgen und Städte 17.45 Stolz Sizilien 18.30 nano 19.00 heute 19.20 Kulturzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Mein Mann, ein Mörder, Thriller 21.45 kinokino 22.00 ZIB 2 22.25 Zu Ende Leben, Dokufilm 23.55 Die Jurtenkinder 0.20 10 vor 10 0.50 Mein Mann, ein Mörder, Thriller

WDR

18.15 Servicezeit 18.45 Aktuelle Stunde 19.30 Lokalzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Abenteuer Erde: Mit dem Frühling durch Europa 21.00 Quarks & Co: Erdbeben - Leben mit der Gefahr 21.45 WDR aktuell 22.10 Die Ausgewählten, Drama D '14 23.40 Der Vorleser, Drama D/USA '08

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 Euro-millionen 22.35 kreuz und quer 23.00 kreuz und quer 0.05 Tore der Welt 1.40 Universum

ARD

17.00 Tagesschau 17.15 Brisant 18.00 Quizduell 18.50 Hubert und Staller 19.45 Wissen vor acht - Werkstatt 19.50 Wetter vor acht 19.55 Börse vor acht 20.00 Tagesschau



20.15 Die Freibadclique Drama, D '18 22.00 Plusminus Magazin 22.30 Tagesthemen 23.00 Das Wunder von Leningrad Dokufilm 0.30 Nachtmagazin 0.50 Die Freibadclique 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 Aktenzeichen XY... ungelöst Magazin 21.45 heute-journal 22.15 auslandsjournal 22.45 ZDFokus Dokufilm 23.15 Markus Lanz 0.30 heute+ Nachrichten 0.45 Die Welt der Reichsbürger Dokufilm

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 Mario Barth räumt auf! Unterhaltungsshow 22.15 Stern TV Infomagazin 0.00 RTL Nachtjournal 0.27 Das Wetter 0.30 CSI: Den Tätern auf der Spur Krimiserie 1.20 CSI: Den Tätern auf der Spur Krimiserie

SAT.1

17.00 Schicksale - und plötzlich ist alles anders 17.30 Schicksale - und plötzlich ist alles anders 18.00 Auf Streife - Die Spezialisten 19.00 Die Ruhrpottwache 19.55 SAT.1 Nachrichten



20.15 Start Up! Wer wird Deutschlands bester Gründer? Castingshow 22.50 TopTen! Krasse Karrieren Reportage 23.45 Focus TV - Reportage 0.45 Start Up! Wer wird Deutschlands bester Gründer? Castingshow

PRO 7

15.15 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 Akte X - Die unheimlichen Fälle des FBI 21.10 Lucifer Krimiserie 22.10 Lucifer Krimiserie 23.10 The Exorcist Horrorserie 0.05 Akte X - Die unheimlichen Fälle des FBI 0.55 The Orville Sci-Fi-Serie

RTL II

15.00 Berlin - Tag & Nacht 16.00 Hilf mir! Jung, pleite, verzweifelt... 17.00 Hilf mir! Jung, pleite, verzweifelt... 18.00 Köln 50667 19.00 Berlin - Tag & Nacht 20.00 RTL II News 20.10 RTL II Wetter



20.15 Wir bekommen dein Baby - Promimütter helfen (5) Dokusoap 21.15 Teenie-Mütter - Wenn Kinder Kinder kriegen Dokusoap 22.15 Babys! Kleines Wunder - Großes Glück Dokusoap

VOX

15.00 Shopping Queen 16.00 4 Hochzeiten und eine Traumreise 17.00 Zwischen Tüll und Tränen 18.00 First Dates 19.00 Das perfekte Dinner 20.00 Prominent! 20.15 Gone, Krimiserie 21.15 Liar 22.15 Liar 23.15 Major Crimes 0.10 Nachrichten 0.30 Gone 1.25 Medical Detectives

KABEL EINS

16.55 Abenteuer Leben täglich 17.55 Mein Lokal, Dein Lokal - Wo schmeckt's am besten? 18.55 Achtung Kontrolle! Wir kümmern uns drum 20.15 Léon - Der Profi, Thriller F '93 23.00 Die purpurnen Flüsse, Thriller F '00 1.05 Watch Me - das Kinomagazin 1.15 kabel eins late news

NDR

18.15 Wie geht das? Untergetaucht! Das Forschungs-U-Boot Jago 18.45 DAS! 19.30 Regionales 20.00 Tagesschau 20.15 Expeditionen ins Tierreich 21.00 Unsere Geschichte - Als die Punkte in den Norden kamen 21.45 NDR//Aktuell 22.00 Großstadtrevier 22.50 extra 3

3SAT

17.45 Aloha - Der Spirit von Hawaii 18.30 nano 19.00 heute 19.20 Kulturzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Rotes Gold - Die Geheimnisse der Tomatenindustrie 21.00 Das Geschäft mit der Armut 21.45 Fasten auf La Palma 22.00 ZIB 2 22.25 Die Einsamkeit des Killers vor dem Schuss, Satire

WDR

18.00 WDR aktuell / Lokalzeit 18.15 Servicezeit 18.45 Aktuelle Stunde 19.30 Lokalzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Markt 21.00 Die Ernährungs-Docs 21.45 WDR aktuell 22.10 Die dunkle Seite des deutschen Rap 22.55 Braunkohle gegen Heimat 23.40 Das große Loch - Heimat gegen Kohle

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 Freibadclique, Drama 22.00 ZIB 2 22.30 WELTJournal 23.05 WELTJournal + 23.50 Tore der Welt, Historienfilm D '12 1.20 Die Freibadclique, Drama 3.05 WELTJournal +

ARD 17.15 Brisant 18.00 Quizduell 18.50 In aller Freundschaft - Die jungen Ärzte 19.45 Wissen vor acht - Mensch 19.50 Wetter vor acht 19.55 Bräse vor acht 20.00 Tagesschau	ARD 16.00 heute 16.10 Die Rosenheim-Cops 17.00 heute 17.10 hallo deutschland mondan 17.45 Leute heute 18.00 Soko Stuttgart 19.00 heute 19.20 Wetter 19.25 Notruf Hafenkante	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 17.00 Schicksale - und plötzlich ist alles anders 17.30 Schicksale - und plötzlich ist alles anders 18.00 Auf Streife - Die Spezialisten 19.00 Die Ruhrpottwache 19.55 SAT.1 Nachrichten	SAT.1 15.15 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	PRO 7 15.00 Berlin - Tag & Nacht 16.00 Hilf mir! Jung, pleite, verzweifelt... 17.00 Hilf mir! Jung, pleite, verzweifelt... 18.00 Köln 50667 19.00 Berlin - Tag & Nacht 20.00 RTL II News 20.10 RTL II Wetter	RTL II 20.15 Donna Leon - Endlich mein 20.15 Krimi, D '18 21.45 Donna Leon - Wie durch ein dunkles Glas 20.15 Krimi, D '09 23.15 Tagesthemen 20.15 23.30 Zorn - Wie sie töten 20.15 Kriminalfilm, D '16 1.00 Tagesschau 20.15	RTL II 20.15 Willkommen bei Carmen Nebel 20.15 22.45 heute-journal 20.15 23.15 Markus Lanz 20.15 0.30 heute+ Nachrichten 0.45 Heldt 20.15 Krimiserie 1.30 Notruf Hafenkante 20.15 2.15 Notruf Hafenkante 20.15 3.00 Soko Stuttgart 20.15	RTL II 20.15 Alarm für Cobra 11 - Die Autobahnpolizei 20.15 21.15 Alarm für Cobra 11 - Die Autobahnpolizei 20.15 22.15 Tatverdacht - Team Frankfurt ermittelt 20.15 23.05 Anwälte der Toten - Die spektakulärsten Mordfälle der USA 20.15	SAT.1 20.15 Criminal Minds 20.15 21.15 Criminal Minds 20.15 23.10 Profiling Paris 20.15 0.15 Criminal Minds 20.15 1.10 Criminal Minds 20.15 2.00 Criminal Minds 20.15 2.45 Criminal Minds 20.15 4.05 Profiling Paris 20.15 5.05 Auf Streife Dokusoap 20.15	PRO 7 20.15 Germany's next Topmodel - by Heidi Klum 20.15 22.30 red. Boulevardmagazin 20.15 23.30 Kiss Bang Love 20.15 0.30 iZombie Krimiserie 20.15 1.25 iZombie Krimiserie 20.15 2.15 Spätnachrichten 20.15 2.20 Supernatural 20.15 3.10 Supernatural 20.15	RTL II 20.15 Der Adler der neunten Legion Abenteuerfilm, GB '11. Mit C. Tatum 20.15 22.30 Dig - Operation Armageddon Thrillerserie 20.15 23.50 Dig - Operation Armageddon (3) Thrillerserie 20.15 0.45 Dig - Operation Armageddon (4) Thrillerserie 20.15
---	---	--	--	--	--	---	---	--	--	--	--

VOX 17.00 Zwischen Tüll und Tränen 18.00 First Dates 19.00 Das perfekte Dinner 20.00 Prominent! 20.15 Die Monster Uni, Trickfilm USA '13 22.20 Knife Fight Club 23.25 Death Race 3 - Inferno, Actionfilm USA '13 1.25 Nachrichten 1.45 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin	KABEL EINS 16.55 Abenteuer Leben täglich 17.55 Mein Lokal, Dein Lokal - Wo schmeckt's am besten? 18.55 Achtung Kontrolle! Wir kümmern uns drum 20.15 Richie Rich, Komödie USA '94 22.10 Auf der Suche nach dem goldenen Kind, Komödie USA '86 0.00 Dumm und dümmer, Komödie USA '94	NDR 18.15 Typisch! 18.45 DAS! 19.30 Regionales 20.00 Tagesschau 20.15 Länder - Menschen - Abenteuer 21.00 Länder - Menschen - Abenteuer 21.45 NDR/Aktuell 22.00 Die Dasslers - Pioniere, Brüder und Rivalen, Historienfilm D '16 23.30 Die Dasslers - Pioniere, Brüder und Rivalen, Historienfilm D '16	3SAT 17.45 Die Donau - Reise in ein unbekanntes Europa 18.30 nano 19.00 heute 19.20 Kulturzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Wurst mit Nebenwirkungen 21.00 scobel - Die Macht der Lobbyisten 22.00 ZIB 2 22.25 Es begann im September, Romanze 0.05 10 vor 10 0.35 Rundschau	WDR 18.15 Servicezeit 18.45 Aktuelle Stunde 19.30 Lokalzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Tatort, Kriminalfilm 21.45 WDR aktuell 22.10 Ab in die 80er - Unser schrillstes Musik-Jahrzehnt 23.40 Die verrückten 70er - Das wilde Jahrzehnt der Deutschen 1.10 Das Lachen der Anderen - Comedy im Grenzbereich	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 Donna Leon: Endlich mein, Krimi 21.50 Lebens(t)räume 22.00 ZIB 2 22.30 Eco 23.05 Stöckl. 1.35 Donna Leon: Endlich mein, Krimi 3.05 Eco 3.35 Stöckl.
---	---	---	--	---	--

ARD 14.35 Unter weißen Segeln, Liebesfilm D '06 16.05 Bis zum Ende der Welt, Drama D '14 17.35 Tagesschau 17.45 Der Meinerbauer, Heimatfilm D/O '12 19.15 Karibik 20.00 Tagesschau	ZDF 16.50 heute Xpress 16.55 Das Traumschiff, Familienfilm D '09 19.00 heute 19.15 ÄTNA - Höllenschlund im Mittelmeer 19.30 Leonardo da Vinci - Was erfand er wirklich?	RTL 12.25 Plan B für die Liebe, Komödie USA '10 14.30 Wedding Planner, verlobt, verplant, Komödie USA '00 16.35 Manhattan Love Story, Romanze USA '02 18.45 RTL Aktuell 19.03 Das Wetter 19.05 Vermisst	SAT.1 14.10 Bee Movie, Trickfilm USA '07 15.50 Rio 2 - Dschungelfeier, Trickfilm USA '14 17.40 Kung Fu Panda: Secrets of the Furious Five 18.10 Kung Fu Panda, Trickfilm USA '08 19.55 SAT.1 Nachrichten	PRO 7 10.30 Tron: Legacy, Sci-Fi-Film USA '10 12.45 Atemlos - Gefährliche Wahrheit, Thriller USA '11 14.40 Batman Begins, Actionfilm USA '05 17.05 Newstime 17.15 Galileo Big Pictures: Einfach Genial!	RTL II 14.10 Zuhause im Glück 16.10 Zuhause im Glück - Unser Einzug in ein neues Leben 18.10 The Quest - Der Fluch des Judaskelch, Abenteuerfilm USA '08 20.00 RTL II News 20.10 RTL II Wetter
--	---	---	--	---	--

VOX 15.25 Die Monster Uni, Trickfilm USA '13 17.25 Die Chroniken von Narnia: Der König von Narnia, Fantasyfilm USA '05 20.15 Die Chroniken von Narnia: Prinz Kasparian von Narnia, Fantasyfilm USA '08 23.05 Prince of Persia, Abenteuerfilm USA '10 1.20 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin	KABEL EINS 16.10 kabel eins news 16.25 Der Supercop, Komödie EIT '80 18.10 Beverly Hills Cop - Ich lös' den Fall auf jeden Fall, Actionkomödie USA '84 20.15 Beverly Hills Cop II, Actionkomödie USA '87 22.30 Beverly Hills Cop III, Actionkomödie USA '94 0.25 Tango & Cash, Actionfilm USA '89	NDR 15.00 Meine Kindheit in Norddeutschland - Best of 16.30 Baltikum - Inseljuwel im Watt 18.00 Nordtour unterwegs 19.00 Nordseereport Spezial - Gärten am Meer 20.00 Tagesschau 20.15 Fjorde, Nordkap und Polarlicht 22.00 3nach9 0.00 Der deutsche Michel 0.45 3nach9 classics	3SAT 19.00 heute 19.15 Leben an magischen Orten 20.00 Tagesschau 20.15 The Green Mile, Drama 23.10 All Is Lost - Überleben ist alles, Abenteuerfilm 0.50 Der Dschungelexpress von Madagaskar 1.20 Schienenabenteuer Myanmar - Von Schlagen, Pagoden und Wahrsagern	WDR 18.15 Limettenduft und Mandelsplitter 18.45 Aktuelle Stunde 19.30 Lokalzeit-Geschichten 20.00 Tagesschau 20.15 Flussschichten - Die untere Ruhr 21.00 Unser Westen - Unsere Parks und Gärten 21.45 Kölner Treff - Böttingers unvergessene Gäste 23.30 Zimmer frei! - Für immer	ORF 2 19.30 Zeit im Bild 19.48 Wetter 19.50 Sport Aktuell 19.55 Seitenblicke 20.00 Feierabend 20.15 Der Alte 21.15 Matula - Der Schatten des Berges, Krimi D '18 22.45 ZIB 22.50 Euromillionen 22.55 Mankells Wallender - Mordbrenner, Krimi D/SWE '13 0.25 Colombo - Wer zuletzt lacht, Krimi USA '90
--	---	--	--	--	--

ARD 15.30 Lilly Schönauer, Romanze D/O '11 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	ZDF 15.20 Kerners Köche 16.05 Bares für Rares 17.00 heute Xpress 17.05 Länderspiegel 17.35 plan 05: Faire Ostern 18.05 Soko Wien 19.00 heute 19.20 Wetter 19.25 Die Bergretter	RTL 15.40 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	SAT.1 16.00 Klinik am Südring 16.59 So gesehen 17.00 Auf Streife - Die Spezialisten 18.00 Auf Streife - Die Spezialisten 19.00 Grenzlenos - Die Welt entdecken 19.55 SAT.1 Nachrichten	PRO 7 13.55 Sword Art Online 14.25 The Flash 15.15 Lucifer, Krimiserie 16.10 Lucifer, Krimiserie 17.00 taff weekend 18.00 Newstime 18.10 The Big Bang Theory 18.40 Young Sheldon 19.05 Galileo	RTL II 13.10 Zuhause im Glück - Unser Einzug in ein neues Leben 15.10 Zuhause im Glück - Unser Einzug in ein neues Leben 17.10 Gladiator, Drama USA '00 20.00 RTL II News 20.10 RTL II Wetter
---	--	---	--	--	---

ARD

15.35 Tagesschau 15.45 Ludwig II., Historienfilm D '12 18.05 Sport-schau 18.35 Tagesschau 18.44 Gewinnzahlen Deutsche Fernsehlotterie 18.45 Lindenstraße 19.15 Karibik 20.00 Tagesschau



20.15 Tatort: Ein Fuß kommt selten allein Krimifilm, D '16 21.45 Rebecka Martinsson - Bis dein Zorn sich legt Krimifilm, SWE '17 23.10 Tagesthemen 23.30 Nanga Parbat Drama, D '10

ZDF

17.10 ZDF SPORTreportage 18.00 Mission Weltall 18.30 Terra Xpress 19.00 heute 19.15 Tel Aviv - Lebensfreude trotz allem 19.28 Aktor Mensch Gewinner 19.30 Ungelöste Rätsel der Archäologie



20.15 Das Traumschiff Familienfilm, D '18 21.50 heute journal 22.05 Mord im Mittsommer Krimifilm, D '14 23.35 ZDF-History Doku 0.20 heute Xpress 0.25 Mord im Mittsommer Krimifilm, D '14

RTL

12.10 Der Prinz & Ich, Komödie USA '03 14.20 Plötzlich Prinzessin!, Komödie USA '01 16.35 Deutschland sucht den Superstar 18.45 RTL Aktuell 19.03 Das Wetter 19.05 Vermisst



20.15 Alles steht Kopf Animationsfilm, USA '15 22.00 Riley's erstes Date? Kurzfilm, USA '15 22.05 Rapunzel - Neu verlobt Trickfilm, USA '10 23.55 The Equalizer Thriller, USA '14. Mit Denzel Washington

SAT.1

14.05 Rio 2 - Dschungelfieber, Trickfilm USA '14 15.50 Nachts im Museum - Das geheimnisvolle Grabmal, Komödie USA '14 17.45 The Biggest Loser 19.55 SAT.1 Nachrichten



20.15 Man lernt nie aus Komödie, USA '15 22.50 Urlaubsreif Komödie, USA '14. Mit A. Sandler 1.00 Kiss & Kill Actionkomödie, USA '10 2.35 Die Buchstabenprinzessin Drama, USA '05 4.15 Hush Thriller, GB '08

PRO 7

11.10 Galileo Big Pictures: Einfach Genial! 14.00 Die Legende von Aang, Fantasyfilm 15.50 X-Men: Der letzte Widerstand, Fantasyfilm USA '06 17.35 Newstime 17.45 2012, Katastrophenfilm USA '09



20.15 Der Marsianer - Rettet Mark Watney Sci-Fi-Film, USA '15 23.20 The Dark Knight Fantasyfilm, USA '08 2.10 The Dark Knight Fantasyfilm, USA '08 4.45 Skyrunners Sci-Fi-Film, USA '09. Mit Kelly Blatz

RTL II

14.05 Zuhause im Glück - Unser Einzug in ein neues Leben 16.05 Zuhause im Glück - Unser Einzug in ein neues Leben 18.05 Der 13te Krieger, Abenteuerfilm USA '99 20.00 RTL II News 20.10 Wetter



20.15 Captain Phillips Drama, USA '13 23.00 Wir waren Helden Kriegsdrama, USA '02 1.35 Jarhead - Willkommen im Dreck Kriegsdrama, D/USA '05 3.25 Dragon Eyes Actionfilm, USA '11

VOX

17.00 auto mobil 18.15 biete Rostlaube, suche Traumauto 19.15 Ab ins Beet! Die Garten-Soap 20.15 Das perfekte Dschungel Dinner 22.50 Prominent! 23.35 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin 0.35 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin

KABEL EINS

16.00 kabel eins news 16.10 Beverly Hills Cop II, Actionkomödie USA '87 18.10 Vier Fäuste gegen Rio, Actionkomödie IT '84 20.15 Die rechte und die linke Hand des Teufels, Komödie IT '69 22.50 Vier Fäuste für ein Halleluja, Komödie IT '71 1.05 10.000 B.C., Abenteuerfilm NZ/USA '08

NDR

18.00 DAS! Kochstudio 18.45 Neues aus Büttenwärdner 19.10 Neues aus Büttenwärdner 19.35 Neues aus Büttenwärdner 20.00 Tagesschau 20.15 Land zwischen Oderhaff und Nawa 21.45 Sportschau 22.05 Die NDR Quizshow 23.05 Sportclub 23.50 Die Spionin, Drama D '12

3SAT

15.20 Der Mann, der Sherlock Holmes war, Krimikomödie 17.10 Sabrina, Komödie 19.00 heute 19.10 Reindling, Schinken, Osterfeuer - Österliches Brauchtum in Kärnten 20.00 Tagesschau 20.15 Frühstück bei Tiffany, Satire 22.05 Tod auf dem Nil, Kriminalfilm 0.20 Sabrina, Komödie

WDR

17.55 Ein Herz und eine Seele - Silberne Hochzeit 18.45 Aktuelle Stunde 19.30 Lokalzeit-Geschichten 20.00 Tagesschau 20.15 Die besten Städtetrips 2018 mit Tamina Kallert 21.45 Sportschau Bundesliga am Sonntag 22.45 Geheimniskrämer 23.45 So ein Otto 0.25 Otto-Show

ORF 2

17.55 Brieflos Show 18.25 Österreich-Bild aus dem Landesstudio Wien 19.00 Bundesland heute 19.16 Wetter 19.17 Lotto 6 aus 45 mit Joker 19.30 Zeit im Bild 19.46 Wetter 19.52 Feierabend 20.05 Seitenblicke 20.15 Das Traumschiff 21.50 ZIB 22.00 Polit. 23.35 Der Wettbewerb, Komödie D/Ö '11

ARD

14.35 Liebe im Halteverbot, Komödie 16.05 Tagesschau 16.10 Grüss Gott, Herr Anwalt, Komödie D '07 17.40 Das beste Stück vom Braten, Komödie D '16 19.10 Tagesschau 19.15 Karibik 20.00 Tagesschau



20.15 Tatort: Zeit der Frösche Krimi, D '18 Mit Heike Makatsch, Luis August Kurecki 21.45 Rebecka Martinsson - Denn die Eier wird euch verderben Krimifilm, SWE '17 23.10 Tagesthemen

ZDF

15.15 Jana und der Buschpilot (1), Abenteuerfilm 16.45 Jana und der Buschpilot (2), Abenteuerfilm 18.15 10 Fakten zum Christentum 19.00 heute 19.14 Wetter 19.15 Die Alpen - Eine große Geschichte



20.15 Das Lächeln der Frauen Komödie, D '14. Mit M. Foroutan 21.45 heute journal 22.00 Mord im Mittsommer Krimifilm, D '14 23.30 heute Xpress 23.35 Blackhat - Außer Kontrolle Thriller, USA '15

RTL

18.20 Riley's erstes Date?, Kurzfilm USA '15 18.25 Ice Age - Jäger der verlorenen Eier, Trickfilm USA '16 18.45 RTL Aktuell 19.03 Das Wetter 19.05 Bauer sucht Frau - Das große Wiedersehen



20.15 5 gegen Jauch 0.00 From Paris with Love Thriller, F '10 1.45 The Calling - Ruf des Bösen Thriller, USA '14 3.35 From Paris with Love Thriller, F '10 5.25 Exklusiv - Das Starmagazin Magazin

SAT.1

11.55 Urlaubsreif, Komödie USA '14 14.05 Man lernt nie aus, Komödie USA '15 16.25 Megamind, Trickfilm USA '10 18.10 Kung Fu Panda 3, Trickfilm CHN/USA '16 19.55 SAT.1 Nachrichten



20.15 Die Schadenfreundinnen Komödie, USA '14. Mit C. Diaz 22.30 Nach 7 Tagen - Ausgefittert Komödie, USA '07. Mit Ben Stiller 0.40 Die Schadenfreundinnen Komödie, USA '14. Mit C. Diaz

PRO 7

12.15 2012, Katastrophenfilm USA '09 14.40 Transform-ers: Ara des Untergangs, Sci-Fi-Film USA '14 17.25 Newstime 17.35 Der Marsianer - Rettet Mark Watney, Sci-Fi-Film USA '15



20.15 Independence Day: Wiederkehr Sci-Fi-Film, USA '16 22.45 13 Hours: The Secret Soldiers of Benghazi Actionfilm, USA '16 1.30 Independence Day: Wiederkehr Sci-Fi-Film, USA '16

RTL II

14.20 Zuhause im Glück 16.20 Zuhause im Glück - Unser Einzug in ein neues Leben 18.20 Afrika - Das magische Königreich, Dokufilm GB '14 20.00 RTL II News 20.10 RTL II Wetter



20.15 Verschollen Abenteuerfilm, USA '00 Mit Tom Hanks 23.05 Captain Phillips Drama, USA '13 1.35 Verschollen Abenteuerfilm, USA '00 3.50 Der 13te Krieger Abenteuerfilm, USA '99

VOX

12.30 Die Chroniken von Narnia: Prinz Kaspian von Narnia, Fantasyfilm USA '08 15.20 Der Patriot, Actionfilm USA '00 18.10 Sister Act, Komödie USA '92 20.15 Der Babynator, Komödie USA '05 22.05 Stirb langsam, Actionfilm USA '88 2.25 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin

KABEL EINS

15.35 kabel eins news 15.45 Vier Fäuste für ein Halleluja, Komödie IT '71 18.10 Das Krokodil und sein Nilpferd, Actionkomödie IT '79 20.15 Shrek - Der tollkühne Held, Trickfilm USA '01 22.05 Shrek der Dritte, Trickfilm USA '07 23.50 Das Krokodil und sein Nilpferd, Actionkomödie IT '79

NDR

18.30 Hanseblick spezial: Flus-kreuzfahrt in Hollands Metro-polen 19.30 Regionales 20.00 Tagesschau 20.15 Land zwischen Oderhaff und Nawa 21.45 Wer weiß denn sowas XXL 0.55 Frühling auf Immenhof, Heimatfilm D '74 2.30 Tagesschau - Vor 20 Jahren: 03.04.1998

3SAT

16.55 Ariane - Liebe am Nachmittag, Romanze 19.00 heute 19.15 Pinzen, Fladen, süße Zöpfe - Osterzauber in Europa 20.00 Tagesschau 20.15 Charade, Komödie 22.05 Das Böse unter der Sonne, Kriminalfilm 23.55 Tod auf dem Nil, Kriminalfilm 2.10 Charade, Komödie

WDR

18.00 Lokalzeit Ostern 18.45 Aktuelle Stunde 19.30 Lokalzeit-Geschichten 20.00 Tagesschau 20.15 Unser Westen - Unsere Komiker 21.45 Jürgen B. Hausmann - „Wie geht et? - Et geht!“ 23.15 Eijeije 0.15 Ein Herz und eine Seele - Frühjahrsputz 1.00 Unser Westen - Unsere Komiker

ORF 2

17.40 Die Kaiserstraße 18.05 Auf-gesicht 19.00 Bundesland heute 19.23 Wetter 19.30 Zeit im Bild 19.46 Wetter 19.52 Feierabend 20.05 Seitenblicke 20.15 Tatort, Krimifilm Ö '18 21.50 ZIB 22.00 Charlotte Link: Die letzte Spur, Krimifilm D '16 23.30 Zweite Chance, Drama DK '14

ARD

16.10 Giraffe, Erdmännchen & Co. 17.00 Tagesschau 17.15 Brisant 18.00 Quizduell 18.50 WaPo Bodensee 19.45 Wissen vor acht - Natur 19.50 Wetter vor acht 19.55 Börse vor acht 20.00 Tagesschau



20.15 Um Himmels Willen Arztserie 21.00 In aller Freundschaft 21.45 Fakt Polittmagazin 22.15 Tagesthemen 22.45 Weissensee 0.20 Nachtmagazin 0.40 Zwei Leben Drama, D/N '12. Mit J. Köhler

ZDF

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



20.15 Fit in den Frühling Verbrauchermagazin 21.00 Frontal 21 Magazin 21.45 heute journal 22.15 Neue Heimat Mallorca Dokumentation 22.45 Markus Lanz 0.00 heute+ Nachrichten 0.15 Neu im Kino Kultur

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 19.10 Gute Zeiten, schlechte Zeiten



20.15 Jenny - echt gerecht! 21.05 Jenny - echt gerecht! 22.05 Doctor's Diary - Männer sind die beste Medizin Comedyserie 0.00 RTL Nachtjournal 0.27 Das Wetter 0.30 Bones - Die Knochenjägerin Krimiserie

SAT.1

17.00 Schicksale - und plötzlich ist alles anders 17.30 Schicksale - und plötzlich ist alles anders 18.00 Auf Streife - Die Spezialisten 19.00 Die Ruhrpottwa-che 19.55 SAT.1 Nachrichten



20.15 Der Nanny Komödie, D '15 22.30 akte 20.18 Infomagazin 23.10 Spiegel TV - Reportage 0.15 Dinner Party - Der Late-Night-Talk Talkshow 1.15 So gesehen Religion

PRO 7

15.15 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 Simpsons 20.40 Die Simpsons 21.10 The Orville Sci-Fi-Serie 22.10 Family Guy 22.40 Family Guy 23.05 Sword Art Online 23.35 Sword Art Online 0.00 Die Simpsons 0.30 Die Simpsons

RTL II

15.00 Berlin - Tag & Nacht 16.00 Hilf mir! Jung, pleite, verzweifelt... 17.00 Hilf mir! Jung, pleite, verzweifelt... 18.00 Köln 50667 19.00 Berlin - Tag & Nacht 20.00 RTL II News 20.10 RTL II Wetter



20.15 Hartz und herzlich - Rückkehr in die Benz-Baracken (14) 22.20 Pop Giganten: 90er Pop Musikkdoku 0.30 The Suspects - Wahre Verbrechen (6) 1.15 Autopsie - Mysteriöse Todesfälle Krimiserie

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 Hot oder Schrott - Die Allestester 22.15 Beate baut ein Haus 23.15 Die Beet-Brüder 0.15 Nachrichten 0.35 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin

KABEL EINS

16.00 Navy CIS 16.55 Abenteuer Leben täglich 17.55 Mein Lokal, Dein Lokal - Spezial 18.55 Achtung Kontrolle! Wir kümmern uns drum 20.15 Achtung Abzocke - Betrü-gern auf der Spur 22.20 K1 Magazin 23.25 Abenteuer Leben 1.15 kabel eins late news 1.20 Mein Revier - Ordnungshüter räumen auf

NDR

18.00 Nordmagazin - Land und Leute 18.15 NaturNah: Nachwuchs im Auenland 18.45 DAS! 19.30 Regionales 20.00 Tagesschau 20.15 Visite 21.15 Panorama - die Reporter 21.45 NDR/Aktuell 22.00 Tatort, Kriminalfilm 23.30 Morddeutschland - Taximord 0.00 Emil Nolde - Maler und Mythos

3SAT

17.00 Schätze der Welt 18.00 Safari in Afrika 18.30 nano 19.00 heute 19.20 Kulturzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Mord in aller Unschuld, Kriminalfilm 21.40 kinokino 22.00 ZIB 2 22.25 Die 27. Etage, Thriller 0.15 Heimwärts 0.35 10 vor 10 1.05 Mord in aller Unschuld, Kriminalfilm

WDR

16.00 WDR aktuell 16.15 Hier und heute 18.00 WDR aktuell / Lokal-zeit 18.15 Servicezeit 18.45 Aktuelle Stunde 19.30 Lokalzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Abenteuer Erde, Dokuserie 21.00 Quarks & Co, Wissensmagazin 21.45 WDR aktuell 22.10 Titel stand bei Red.-Schluss noch nicht fest

ORF 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 Universum 21.50 Lebens(t)räume 22.00 ZIB 2 22.25 Euromillionen 22.35 kreuz und quer 0.05 Zeiten des Aufruhrs, Drama USA '07

ARD	ARD	ZDF	RTL	SAT.1	PRO 7	RTL II
17.00 Tagesschau 17.15 Brisant 18.00 Quizduell 18.50 Hubert und Staller 19.45 Wissen vor acht - Werkstatt 19.50 Wetter vor acht 19.55 Börse vor acht 20.00 Tagesschau	17.10 hallo deutschland 17.45 Leute heute 18.00 Soko Wismar 18.54 Lotto am Mittwoch - Die Gewinnzahlen 19.00 heute 19.19 Wetter 19.20 UEFA Champions League Magazin 19.35 Heldt	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 Schicksale - und plötzlich ist alles anders 17.30 Schicksale - und plötzlich ist alles anders 18.00 Auf Streife - Die Spezialisten 19.00 Die Ruhrpottwa- che 19.55 SAT.1 Nachrichten	15.15 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	15.00 Berlin - Tag & Nacht 16.00 Hilf mir! Jung, pleite, verzweifelt... 17.00 Hilf mir! Jung, pleite, verzweifelt... 18.00 Köln 50667 19.00 Berlin - Tag & Nacht 20.00 RTL II News 20.10 RTL II Wetter	
 20.15 Das deutsche Kind 21.45 Plusminus 22.15 Tagesthemen 22.45 Amerikas Drohnenkrieger 0.15 Nachtmagazin 0.35 Das deutsche Kind	 20.25 UEFA Champions League Viertelfinale, Hinspiel 23.15 auslandsjournal 23.45 Markus Lanz 0.55 heute+ Nachrichten 1.10 UEFA Champions League Viertelfinale, Hinspiel	 20.15 Die 25 verblüffendsten Geschichten, über die Sie morgen garantiert reden werden! 22.15 stern TV Infomagazin 0.00 RTL Nachtjournal 0.27 Das Wetter 0.30 CSI: Den Tätern auf der Spur	 20.15 Start Up! Wer wird Deutschlands bester Gründer? 22.45 SAT.1 Reportage 23.45 Focus TV - Reportage 0.45 Start Up! Wer wird Deutschlands bester Gründer?	 20.15 Akte X - Die unheimlichen Fälle des FBI 21.15 Lucifer 22.15 Lucifer 23.15 The Exorcist 0.05 Akte X - Die unheimlichen Fälle des FBI 1.00 The Orville	 20.15 Wir bekommen dein Baby - Promimütter helfen 21.15 Teenie-Mütter - Wenn Kinder Kinder kriegen 22.15 Babys! Kleines Wunder - Großes Glück	

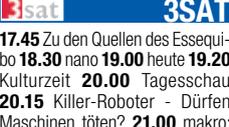
Mittwoch, 4. April 2018

ARD	ARD	ZDF	RTL	SAT.1	PRO 7	RTL II
17.15 Brisant 18.00 Quizduell 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	17.00 Schicksale - und plötzlich ist alles anders 17.30 Schicksale - und plötzlich ist alles anders 18.00 Auf Streife - Die Spezialisten 19.00 Die Ruhrpottwa- che 19.55 SAT.1 Nachrichten	15.15 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	15.00 Berlin - Tag & Nacht 16.00 Hilf mir! Jung, pleite, verzweifelt... 17.00 Hilf mir! Jung, pleite, verzweifelt... 18.00 Köln 50667 19.00 Berlin - Tag & Nacht 20.00 RTL II News 20.10 RTL II Wetter	
 20.15 Der Lissabon-Krimi: Der Tote in der Brandung 21.45 Kontraste 22.15 Tagesthemen 22.45 extra 3 23.30 Wolfgang Trepper live! 0.15 Nachtmagazin	 20.15 Der Quiz-Champion 21.45 heute journal 22.15 maybrit illner 23.15 Markus Lanz 0.30 heute+ Nachrichten 0.45 Heldt 1.30 Notruf Hafenkante 2.15 Notruf Hafenkante 3.00 Soko Stuttgart	 20.15 Alarm für Cobra 11 - Die Autobahnpolizei 21.15 Alarm für Cobra 11 - Die Autobahnpolizei 22.15 Tatverdacht - Team Frankfurt ermittelt 23.05 Anwälte der Toten - Die spektakulärsten Mordfälle der USA	 20.15 Criminal Minds 21.15 Criminal Minds 22.10 Criminal Minds 23.10 Profiling Paris 0.20 Criminal Minds 1.10 Criminal Minds 2.00 Criminal Minds 2.45 Criminal Minds 3.25 Criminal Minds	 20.15 Germany's next Topmodel - by Heidi Klum 22.30 red. Boulevardmagazin 23.30 Kiss Bang Love 0.30 iZombie 1.25 iZombie 2.15 Spätnachrichten 2.20 Supernatural 3.00 Supernatural	 20.15 Frauentausch 22.15 Frauentausch 0.20 Stonehenge Apocalypse 1.55 Exklusiv - Die Reportage 2.45 Exklusiv - Die Reportage	

Donnerstag, 5. April 2018

ARD	ARD	ZDF	RTL	SAT.1	PRO 7	RTL II
17.10 Giraffe, Erdmännchen & Co. 16.00 Tagesschau 17.15 Brisant 18.00 Quizduell 18.50 Quizduell 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	17.00 Schicksale - und plötzlich ist alles anders 17.30 Schicksale - und plötzlich ist alles anders 18.00 Auf Streife - Die Spezialisten 19.00 Die Ruhrpottwa- che 19.55 SAT.1 Nachrichten	15.15 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	15.00 Berlin - Tag & Nacht 16.00 Hilf mir! Jung, pleite, verzweifelt... 17.00 Hilf mir! Jung, pleite, verzweifelt... 18.00 Köln 50667 19.00 Berlin - Tag & Nacht 20.00 RTL II News 20.10 RTL II Wetter	
 20.15 Opa wird Papa 21.45 Tagesthemen 22.00 Tatort: Der tiefe Schlaf 23.30 Mordkommission Istanbul - Die Tote in der Zisterne	 20.15 Der Alte 21.15 Letzte Spur Berlin 22.00 heute journal 22.30 heute-show 23.00 Sketch History 23.25 aspekte Kulturmagazin 0.10 heute+ Nachrichten	 20.15 Let's Dance 0.00 RTL Nachtjournal 0.27 Das Wetter 0.30 Let's Dance 0.30 Betrugsfälle 4.05 Die Trovatos - Detektive decken auf 5.00 Verdachtsfälle	 20.15 Luke Mockridge live - Lucky Man 22.20 Knallerfrauen 22.50 Knallerfrauen 23.25 Ladykracher 23.50 Pastewka 0.20 Pastewka 0.50 Sechserpack 1.20 Sechserpack	 20.15 Parker Actionfilm, USA '13. Mit M. Chiklis 22.35 Hitman - Jeter stirbt alleine 0.20 Crossing Point 2.20 Watch Me - das Kinomagazin 2.30 Spätnachrichten	 20.15 Source Code 22.00 Machete Kills 0.10 Bulletproof Monk - Der kugelsichere Mönch	

Freitag, 6. April 2018

ARD	ARD	ZDF	RTL	SAT.1	PRO 7	RTL II
16.00 4 Hochzeiten und eine Traumreise 17.00 Zwischen Tüll und Tränen 18.00 First Dates 19.00 Das perfekte Dinner 20.00 Prominent! 20.15 Chicago Fire 21.15 Chicago Fire 22.10 Chicago Med 23.05 Chicago Med 0.00 Nachrichten 0.20 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin	15.50 kabel eins news 16.00 Castle 16.55 Abenteuer Leben täglich 17.55 Mein Lokal, Dein Lokal - Spezial 18.55 Achtung Kontrolle! 19.00 heute 19.20 Wetter 19.25 Bettys Diagnose	18.00 Nordmagazin - Land und Leute 18.15 Lust auf Norden 18.45 DAS! 19.30 Regionales 20.00 Tagesschau 20.15 mareTV 21.00 mareTV 21.45 NDR/Aktuell 22.00 Der Bozen-Krimi: Wer ohne Spuren geht, Krimi D '15 23.30 Schimanski: Geschwister, Krimi D '08	17.45 Zu den Quellen des Essequibo 18.30 nano 19.00 heute 19.20 Kulturzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Killer-Roboter - Dürfen Maschinen töten? 21.00 makro: Bye-bye Britain! 21.30 auslands- journal extra 22.10 ZIB 2 22.35 Der dritte Mann, Thriller 0.15 Trespass - Auf Leben und Tod, Thriller	16.00 WDR aktuell 16.15 Hier und heute 18.00 WDR aktuell / Lokalzeit 18.15 Servicezeit, Verbrauchermagazin 18.45 Aktuelle Stunde 19.30 Lokalzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Tatort, Kriminalfilm 21.45 WDR aktuell 22.10 Titel stand bei Red.-Schluss noch nicht fest 0.10 Tatort, Kriminalfilm	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 Die Rosenheim-Cops 21.05 Am Schauplatz 22.00 ZIB 2 22.30 Eco 23.05 Stöckl. 0.05 Die Ameisenstraße, Komödie 1.30 Am Schauplatz	
 20.15 Opa wird Papa 21.45 Tagesthemen 22.00 Tatort: Der tiefe Schlaf 23.30 Mordkommission Istanbul - Die Tote in der Zisterne	 20.15 Der Alte 21.15 Letzte Spur Berlin 22.00 heute journal 22.30 heute-show 23.00 Sketch History 23.25 aspekte Kulturmagazin 0.10 heute+ Nachrichten	 20.15 Let's Dance 0.00 RTL Nachtjournal 0.27 Das Wetter 0.30 Let's Dance 0.30 Betrugsfälle 4.05 Die Trovatos - Detektive decken auf 5.00 Verdachtsfälle	 20.15 Luke Mockridge live - Lucky Man 22.20 Knallerfrauen 22.50 Knallerfrauen 23.25 Ladykracher 23.50 Pastewka 0.20 Pastewka 0.50 Sechserpack 1.20 Sechserpack	 20.15 Parker Actionfilm, USA '13. Mit M. Chiklis 22.35 Hitman - Jeter stirbt alleine 0.20 Crossing Point 2.20 Watch Me - das Kinomagazin 2.30 Spätnachrichten	 20.15 Source Code 22.00 Machete Kills 0.10 Bulletproof Monk - Der kugelsichere Mönch	

AKZENT - HOTELS -



Hotline + 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 · google+ · Facebook · Instagram · flickr



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!**

