

TV PROGRAMM

# HOTEL AKZENTe

04.01.2020 - 31.01.2020



HAPPY

valentine



Alles auf Abwehr



Winterwanderung



Food-Trend: Snackification



Gewinnen Sie eine Übernachtung im AKZENT Hotel Kirchbühl im Schwarzwald



## Ihr Gewinn

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

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

**AKZENT Hotel** ★★★  
**Kirchbühl**

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

Kupferstich	Vorbild, Hochziel Übereinkunft	Popmusik d. 60er-Jahre Flussarm i. Rheindelta	Körperglied Eskimo- boot	von Tieren angelegte Brutstätte	Fabel- vogel
↳	▼	▼	▼	↻	5
anhalten des Klagen	▶				
Marsch- pause	↻		Neben- fluss der Aller	▶	↻
			nicht unten		3
▶		Zugmaschi- ne (Kzw.)	Elternteil Kosename	▶	
ein heimischer Süßwasser- speisefisch		Materie- teilchen	engl. Dra- menkönig		Pasten- behältnis
Künstler	▶			kroatische Adria- insel	Autoszei- chen für Finnland
Düsen- flugzeug	↳		Fern- gespräch	▶	▶
			italien. Artikel		
Farbe beim Roulette	▶	↻		Reife- prüfung (Kurzwort)	▶
Internet- sprache					
↳			gleich- mäßig hoch	▶	↻
					4

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

## Spielregeln

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

Ja, ich möchte bis auf Weiteres den AKZENT Newsletter erhalten

**AUSFÜLLEN UND EINSENDEN:**

Lösungswort:

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

**Viel Glück!**

## Liebe Leserinnen und Leser,

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

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

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

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

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

M. Grönding

Ihre Meike Grönding



10 | Snackification - Snacks statt voller Mahlzeiten

## Inhaltsverzeichnis

2

### Rätsel

Kreuzwörterrätsel mit tollen Preisen

4

### Saisonales

Happy Valentine - Romantische Tage zu Zweit

9

### Wissenswertes

Alles über die Liebe

10

### Hotelportrait

Akzent Aktiv & Vital Hotel Thüringen

12

### Essen & Trinken

Snackification - Snacks statt voller Mahlzeiten

14

### AKZENT Aktuell

Die weltbekanntesten Passionsspiele

### Saisonales

5. Jahreszeit - Karneval & Fasching

15

### Sport & Outdoor

Winterwanderungen

16

### Nachhaltigkeit

Klimaneutrales Übernachten in AKZENT Hotels

18

### Gesundheit & Fitness

Alles auf Abwehr - Tipps für ein starkes Immunsystem

20

### Verschiedenes

Das passiert im Januar

22

### Fernsehprogramm

Vom 04. Januar bis 31. Januar 2020

22

# ZEIT ZU Zweit

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

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

SCHÖNE  
URLAUBSIDEEN  
ZUM  
*Valentinstag*





Valentin

DER BOTE  
DER LIEBE

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



## KLEINES ABENTEUER BEI EINEM ROADTRIP AUF DER „ROMANTISCHEN STRASSE“

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



**AKZENT Hotel** ★★ ★★  
**Gasthof Krone**

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



### VALENTINS-ÜBERRASCHUNG

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

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





## ANDERE LÄNDER, ANDERE SITTEN

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

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

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

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

# Valentinstag

IN ANDEREN  
LÄNDERN



# i love you

## ROMANTIK GENIESSEN IM SAGENUMWOBENEN RHEINTAL

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

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



© Rawpixel.com - stock-adobe.com

## NUR DIE LIEBE ZÄHLT IM FRÄNKISCHEN WEINLAND

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



**AKZENT Hotel** ★★★★★  
**Alte Bauernschänke**

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



### VALENTINSTAG BEI BERG'S



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



**AKZENT Hotel** ★★★★★  
**Franziskaner**

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



### WILL YOU BE MY VALENTINE?



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

### KUSCHELZEIT ZU ZWEIT

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



## MUSICALHIGHLIGHTS IN STUTT GART



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

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

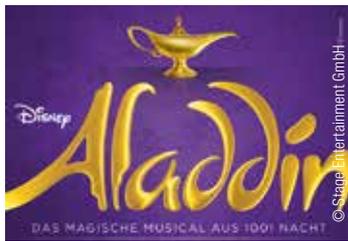
Bei **Disneys ALADDIN**, genau gegenüber im Apollo Theater, werden Wünsche wahr: Diese traumhafte Liebesgeschichte aus 1001 Nacht um den Straßenjungen und der Prinzessin Jasmin spielt im orientalischen Agrabah. Freuen Sie sich auf eine absolut unterhaltsame, witzige, lustige Story mit einzigartigen Bühnenbildern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

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



**ALADDIN**  
Romantik-Päckle

**GHOST**  
Romantik-Päckle



**AKZENT Hotel** ★★★★★  
**Möhringer Hof**

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



### - MUSICAL-ROMANTIK-PÄCKLE -

(Anreise Do.-Sa. täglich möglich)

#### **GHOST – DAS MUSICAL** oder **Disneys ALADDIN**

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

ab **143,90 € pro Person**



## WO TRIFFT MAN DIE GROSSE LIEBE?

25%

lernen sich über gemeinsame Freunde oder Bekannte kennen

14%

beim Ausgehen in einer Bar oder im Club

12%

am Arbeitsplatz

6%

über gemeinsame Interessen bzw. Hobbys

21%

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



**DEUTSCH** - Ich liebe dich

**FRANZÖSISCH** - Je t'aime

**ITALIENISCH** - Ti amo

**SPANISCH** - Te quiero/Te amo

**ISLÄNDISCH** - Eg elska tig

**MANDARIN** - Wo ai ni

**RUSSISCH** - Ya tebya liubliu

**TÜRKISCH** - Seni seviyorum

## WISSENSWERTE FAKTEN!

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

### LIEBESPAARE MIT



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

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





AKZENT Aktiv & Vital Hotel Thüringen

## *Erholung im Naturpark Thüringer Wald*

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

### *Willkommen in der Natur!*

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

### *Stilvoll schlafen und entspannen*

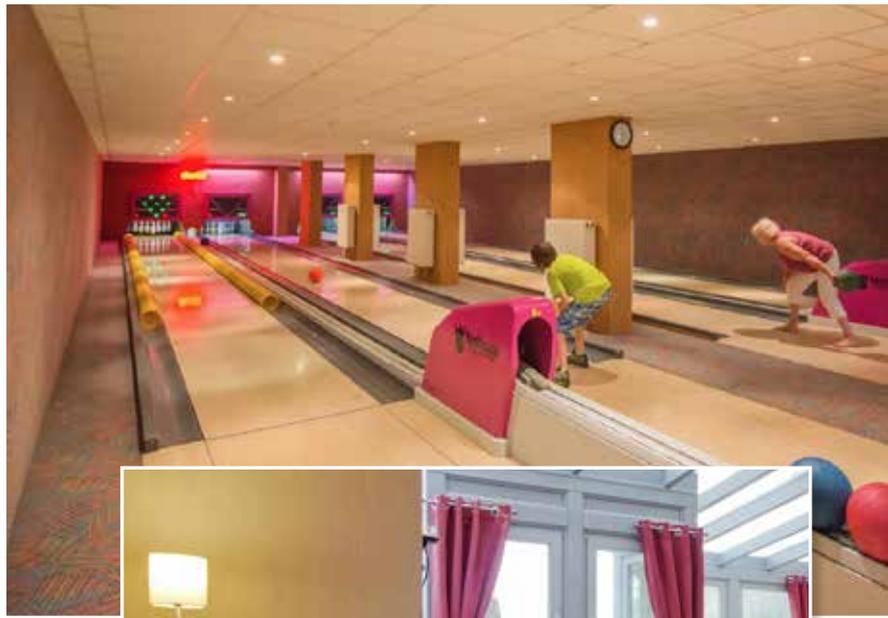
Insgesamt erwarten die Besucher 48 helle und stilvolle eingerichtete Zimmer jedes mit Blick auf den Thüringer Wald. Die verschiedenen Einzel- und Doppelzimmer sind im gemütlichen Landhaus- oder modernen, englischen Stil eingerichtet und bieten ihren Bewohnern vollen Komfort. Die Vital- und Deluxezimmer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

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

### *AroniaVital SPA ist Balsam für die Seele!*

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





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

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

### *Schmalkalden - Heimat der Tradition & Moderne*

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



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

### *Tagen & Feiern im Aktiv & Vital Hotel Thüringen*

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



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



# SNACKIFICATION

Der kleine Happen für Zwischendurch: der neuste Food-Trend



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

## Moderne Esskultur für den Alltag

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

## Es zählt nicht wann, sondern was!

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

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

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



# TIPPS

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

## Ein Glas Wasser hilft

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

## Gesunde Fette sind das A und O

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

## Finger weg vom Zucker

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

## Die Menge macht's

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

## Nachmittagstief

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



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

## Süß und deftig: Salat mit Quinoa und Beeren!

### Zutaten:

130g Quinoa

150g Beeren nach Geschmack

1 Bund Basilikum

100g Ziegenkäse

1 Zitrone

1 Knoblauchzehe

etwas Olivenöl, Honig, Salz und Pfeffer

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



## Gesund und lecker: Müsliriegel selber machen!

### Zutaten für ca. 20 Riegel:

200g Haselnüsse

130g Butter

200g Haferflocken

120g Honig

200g Datteln

1 Ei

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



## Snack mit WoW-Effekt: pinke Smoothie-Bowl

### Zutaten:

100g gefrorene Himbeeren

½ gefrorene Banane

100ml Kokosmilch

1 Teelöffel Honig

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

## DIE WELTBEKANNTEN PASSIONSSPIELE

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

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



**AKZENT Hotel** ★★★   
**Turmwirt**

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

Ihre Gastgeber  
Familie Glas



## Passionsspielbesuch

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

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

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

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

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

# Karneval

Die fünfte Jahreszeit im Februar!

## Karneval, Fastnacht oder Fasching

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

## Zum Fasching in die Berge

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

## Mittendrin oder lieber ganz weit weg

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



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



## Quiläumsauszeit

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

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



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



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





# Auf ins Winter- WUNDERLAND

## DIE SCHÖNSTEN WANDERUNGEN IM WINTER

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

## AUF DEN SPUREN DER SIEBEN ZWERGE!

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



Ihre Gastgeber  
Kai & Björn Grube

### AKZENT Hotel ★★★ Am Hohenzollernplatz

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



## DIE ZWERGE VOM SIEBENGBIRGE

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

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

Buchbar: 1.1. - 31.12.2020

Doppelzimmer p.P. ab 109 Euro



© Andrii IURLOV - stock-adobe.com

## SCHNEEGENUSS IN DER SCHWÄBISCHEN ALB

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



Ihre Gastgeberin  
Doris Junginger

### AKZENT Hotel ★★★ Höhenblick

Obere Sommerbergstraße 10  
73347 Mühlhausen im Täle

**Telefon:** 07335 969900

**Email:** [info@hotel-hoehenblick.de](mailto:info@hotel-hoehenblick.de)

**www.hotel-hoehenblick.de**



## WANDERN AM ALBTRAU

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

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

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



## Tipps zum Winterwandern

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

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

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

# IM URLAUB DIE WELT RETTEN!

AKZENT Hotels werden klimaneutral



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

## KLIMANEUTRALER AUFENTHALT IN VIELEN AKZENT HOTELS

Umweltschutz und Nachhaltigkeit sind modern und haben in unsere Gesellschaft einen immer höheren Stellenwert. Das zeigt sich auch in den Zahlen zu Zertifizierungen der Hotels innerhalb der **AKZENTe** Kooperation: Mittlerweile sind bereits über die Hälfte der **AKZENT** Hotels zertifiziert mit steigender Tendenz. Dies zeigt alleine das Jahr 2019 mit über 22 Re-Zertifizierungen, 6 Neu-Zertifizierungen und weiteren in den Startlöchern. Doch die Zertifizierung ist natürlich noch nicht alles, denn darüber hinaus soll jedes Hotel auch seinen Gästen die Möglichkeit geben etwas für die Umwelt zu tun. Für nur je einen Euro pro Person und Nacht können Urlauber ihren Aufenthalt klimaneutral gestalten. Der CO<sub>2</sub>-Ausstoß wird mit einem internationalen Projekt in Panama und einem nationales Projekt im Landkreis Vorpommern ausgeglichen.

## ZERTIFIZIERUNG DURCH DEN MARKTFÜHRER VIABONO

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

## HIER KÖNNEN SIE SCHON IHREN KLIMANEUTRALEN AUFENTHALT GENIEßEN

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

ein hohes Maß an Fachkompetenz als auch an Praxisorientierung im Tourismusbereich aus. Anders als bei Mitbewerbern zielen die wissenschaftlich fundierten Zertifizierungskonzepte von Viabono nicht auf die Abfrage von Maßnahmen sondern auf die Ermittlung von Klima- und Umweltkennzahlen. So wird für jedes **AKZENT** Hotel ein individueller CO<sub>2</sub>-Fußabdruck ermittelt und die Zertifizierung erfolgt nur durch eine entsprechenden Ausgleich und Maßnahmen hin zu einem klimaneutraleren Betrieb. Dabei werden alle Bereiche der teilnehmenden **AKZENT** Hotels genauestens unter die Lupe genommen: Gebäude, Mobilität, Reinigung/Wäsche und natürlich im Bereich der Lebensmittel und Getränke. So erhalten die Hoteliers durch Viabono eine Ist-Analyse ihres momentanen CO<sub>2</sub>-Fußabdrucks. Durch diese Kennzahlen kann genau ermittelt werden in welchen Bereichen die einzelnen **AKZENT** Hotel gut aufgestellt sind und in welchen der CO<sub>2</sub>-Ausstoß noch verringert werden kann.

## KOMPENSATION VON CO<sub>2</sub> ZWEI INTERESSANTE PROJEKTE WERDEN UNTERSTÜTZT

Um die nicht vermeidbaren Emissionen zu kompensieren stehen bei Viabono zwei verschiedene Projekte zur Verfügung die von den **AKZENT** Hotels unterstützt werden. So wird mit der Hilfe von Spenden der Gäste und der Hoteliers ein internationales und ein Projekt in Deutschland realisiert. MoorFutures hat es sich zur Aufgabe gemacht eine 54,6 Hektar große Fläche im Landkreis Mecklenburgische Seenplatte wieder leben einzuhauchen. Durch die Entwässerung und Nutzung als Grünfläche wurden weite Teile des Moores zerstört und eine wichtige Naturlandschaft mit einer großen Artenvielfalt ging fast verloren. Dank des MoorFuture-Projekt werden Teile des Moores wieder verwässert und es entsteht ein neues Moor- und Feuchtbiotop, welches dabei hilft jede Menge Kohlenstoff zu binden. Denn was viele nicht wissen: Moore sind echte Kohlenstofflager und in einem Hektar Moor befindet sich etwa genau so viel Kohlenstoff wie in einem hundertjährigen Wald mit gleicher Fläche. Durch die Entwässerung, Torfabbau und Nutzung als Grün- und Weideflächen gelangt Kohlenstoff, der seit Jahrhunderten im Torf gebunden ist, an die Oberfläche und findet seinen Weg als CO<sub>2</sub> in die Atmosphäre.

## AUFFORSTUNG DES REGENWALDS IN PANAMA

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

Mit Viabono erhalten die teilnehmenden **AKZENT** Hotels und ihre Gäste die Möglichkeit Aufforstungsprojekte in Panama zu unterstützen. Die Projektfläche erstreckt sich hierbei über verschiedene Provinzen Panamas und ehemalige Brachflächen, die durch Rodung des Waldes und die Nutzung als Rinderweiden entstanden. Diese werden mit einheimische Baumarten zu Mischwäldern umgewandelt. Ein Teil der Fläche wird auch für die Produktion von Kakao in Bioqualität unter fairen Arbeitsbedingungen genutzt. Dieses ist ein wichtiger Bestandteil des CO<sub>2</sub>OL Tropical Mix Projektes da so langfristig Arbeitsplätze für die Landbevölkerung geschaffen werden. Auch die regionale Entwicklung von Schulen in den Projektgebieten, sowie Aus- und Weiterbildung von Einheimischen werden durch das Projekt gefördert.





@contrastwerkstatt - stock.adobe.com

# TSCHÜSS ERKÄLTUNG

## 5 TIPPS WIE MAN DAS IMMUNSYSTEM STÄRKEN KANN

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

### 1 DU BIST WAS DU ISST!

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

### 2 RAUS IN DIE SONNE!

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

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

### 3 IT'S TEATIME!

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

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

## 4 SCHLAF, KINDLEIN SCHLAF!

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

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

## 5 BEWEGUNG AN DER FRISCHEN LUFT

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

## DER IMMUNSYSTEM-BOOSTER:

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

Ingwer Shot mit dem besonderem Kick

### ZUTATEN:

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

### ZUBEREITUNG:

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

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



# DAS PASSIERT IM JANUAR



## Die Heiligen drei Könige kommen

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

## Oh Tannenbaum - du musst weg

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

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

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



ARD	ARD	POF	ZDF	RTL	SAT.1	PRO 7	RTL ZWEI
16.10 Den Tagen mehr Leben!, Melodram D '10 17.40 Einsam auf den Färöern 18.10 Tagesschau 18.15 Gefragt 19.05 Gefragt - Gejagt 19.50 Das Wetter 19.57 Lotto am Samstag 20.00 Tagesschau	10.20 Notruf Hafenkante 11.05 ZDF SPORTextra Wintersport 17.10 heute Xpress 17.15 Handball-Länderspiel Deutschland - Island 19.00 heute 19.20 Wetter 19.25 Die Bergretter	14.40 Der Blaulicht Report 15.40 Der Blaulicht Report 16.45 Der Blaulicht Report 17.45 Best of...! 18.45 RTL Aktuell 19.03 Das Wetter 19.05 Life - Menschen, Momente, Geschichten	16.00 Auf Streife - Die Spezialisten 16.59 So gesehen 17.00 Auf Streife - Die Spezialisten 18.00 Auf Streife - Die Spezialisten 19.00 Grenzenlos - Die Welt entdecken 19.55 SAT.1 Nachrichten	16.05 Two and a Half Men, Sitcom 16.35 Two and a Half Men 17.00 Two and a Half Men 17.30 Two and a Half Men 18.00 News-time 18.10 Die Simpsons 18.40 Die Simpsons 19.05 Galileo	13.15 Die Schnäppchenhäuser 14.15 Hartz und herzlich - Tag für Tag Benz-Baracken 16.15 Hartz und herzlich - Tag für Tag Benz-Baracken 18.15 Hartz und herzlich - Tag für Tag Benz-Baracken		
20.15 Klein gegen Groß - Das unglaubliche Duell! Spielshow 23.30 Tagesthemen 23.50 Das Wort zum Sonntag Religionssendung 23.55 Heute bin ich Samba Komödie, F '14 1.45 Tagesschau	20.15 Ein starkes Team - Abgetaucht Krimifilm, D '20 21.45 heute journal Nachrichten 22.00 Das Boot (2) 23.55 heute Xpress 0.00 Battleship Sci-Fi-Film, USA '12	20.15 Deutschland sucht den Superstar Castingshow 23.00 Take Me Out 0.10 Take Me Out 1.15 Deutschland sucht den Superstar 3.40 Take Me Out 4.35 Take Me Out	20.15 Ice Age - Kollision voraus! Trickfilm, USA '16 22.00 I, Robot Sci-Fi-Film, USA '04. Mit Will Smith 0.15 Ruinen Horrorfilm, USA '08. Mit J. Tucker 1.55 Direct Contact Actionfilm, USA '08 Mit Dolph Lundgren	20.15 Die Promi-Darts-WM 2020 Unterhaltungsshow Mod. Christian Düren 0.15 ran Football: NFL Wild Card Round (Spiel 1) Sportübertragung 1.45 ran Football: NFL Wild Card Round (Spiel 2) Sportübertragung	20.15 La Boum - Die Fete: Eltern unerwünscht Komödie, F '80 22.30 La Boum II - Die Fete geht weiter Komödie, F '82. Mit S. Marceau 0.40 The Walking Dead Horrorserie 1.35 The Walking Dead		
16.55 Die Pferdeprofis 18.00 hundkatzenmaus 19.10 Harte Hunde - Ralf Seeger greift ein 20.15 3 Days To Kill, Actionfilm USA '14 22.35 96 Hours - Taken, Actionfilm USA '08 0.20 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin 1.10 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin	13.35 Castle 14.30 Castle 15.25 Navy CIS 16.25 Navy CIS 16.35 Navy CIS 17.30 Navy CIS 18.25 Navy CIS 19.15 Navy CIS 20.15 MacGyver 21.15 MacGyver 22.15 Lethal Weapon 23.15 Seal Team 0.10 Hawaii Five-0 1.05 MacGyver 1.55 MacGyver 2.45 Lethal Weapon	17.15 Tellertausch 18.00 Nordtour 18.45 DAS! 19.30 Regionales 20.00 Tagesschau 20.15 Die Feuerzangenbowle, Komödie D '44 21.50 Tatort, Krimifilm 23.15 Vertigo - Aus dem Reich der Toten, Thriller USA '58 1.20 Der Tatortreiniger 1.50 Der Tatortreiniger 2.15 Der Tatortreiniger	17.30 Die Schatzinsel, Abenteuerfilm 19.00 heute 19.20 Das Geheimnis der Meister 20.00 Tagesschau 20.15 Neujahrskonzert der Wiener Philharmoniker 2020 22.45 Iconic Couples 23.40 Iconic Couples 0.30 Heroes - Aus dem Leben von Comedians 1.35 Europas Urwälder	17.15 Einfach und köstlich - Kochen mit Björn Freitag 17.45 Kochen mit Martina und Moritz 18.15 Der Vorkoster 18.45 Aktuelle Stunde 19.30 Lokalzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Tatort - Freddy tanzt, Krimi D '15 21.45 Charité (1) 22.30 Charité (2) 23.20 Charité (3) 0.05 Charité (4)	19.30 Zeit im Bild 19.49 Wetter 19.55 Sport Aktuell 20.05 Seitenblicke 20.15 Inga Lindström: Feuer und Glas, Romanze D '20 21.50 ZIB 22.00 Der Lissabon-Krimi: Dunkle Spuren, Krimi 23.30 Der Bulle von Tölz - Die Leonhardfahrrer, Krimi 1.05 Columbo - Traumschiff des Todes, Krimi USA '75		

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

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

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

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

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

ARD

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



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

ZDF

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



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

RTL

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



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

SAT.1

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



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

PRO 7

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



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

RTL ZWEI

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



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

VOX

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

KABEL EINS

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

NDR

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

3SAT

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

WDR

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

ORF 2

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

ARD

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



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

ZDF

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



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

RTL

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



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

SAT.1

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



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

PRO 7

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



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

RTL ZWEI

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



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

VOX

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

KABEL EINS

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

NDR

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

3SAT

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

WDR

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

ORF 2

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

ARD

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



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

ZDF

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



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

RTL

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



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

SAT.1

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



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

PRO 7

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



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

RTL ZWEI

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



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

VOX

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

KABEL EINS

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

NDR

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

3SAT

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

WDR

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

ORF 2

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

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

<b>VOX</b> 16.55 Die Pferdepromis 18.00 hundkatzemaus 19.10 Harte Hunde - Ralf Seeger greift ein 20.15 Money Monster, Thriller USA '16 22.05 Escape Plan, Actionfilm USA '13 0.15 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin 1.10 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin  	<b>KABEL EINS</b> 13.35 Castle 14.30 Castle 15.30 Navy CIS 16.25 kabel eins news 16.35 Navy CIS 17.30 Navy CIS 18.25 Navy CIS 19.15 Navy CIS 20.15 MacGyver 21.15 MacGyver 22.15 Lethal Weapon 23.15 Seal Team 0.10 Hawaii Five-0 1.05 MacGyver 1.55 MacGyver 2.45 Lethal Weapon  	<b>NDR</b> 17.15 Tellertauch 18.00 Nordtore 18.45 DAS! 19.30 Regionales 20.00 Tagesschau 20.15 Natürlich die Autofahrer, Komödie D '59 21.35 Monsieur Pierre geht online, Komödie B/D '17 23.10 Der Tatorntreiner 23.35 Der Tatorntreiner 0.05 Der Tatorntreiner 0.35 Quizduell  	<b>3SAT</b> 16.45 Norwegen 17.30 Hilfe, die Familie kommt!, Familienfilm 19.00 heute 19.20 Oper - das knallharte Geschäft 20.00 Tagesschau 20.15 Le nozze di Figaro, Oper 23.15 Mario Botta - Architektur der Stille 0.10 Wildes Venedig 1.05 das aktuelle sportstudio 2.05 Island - Feuer im Herzen  	<b>WDR</b> 17.45 Kochen mit Martina und Moritz 18.15 Westart 18.45 Aktuelle Stunde 19.30 Lokalzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Meine Mutter ist unmöglich, Komödie D '18 21.45 Meine Mutter spielt verrückt, Komödie D '19 23.15 Family Man - Eine himmlische Entscheidung, Komödie USA '00  	<b>ORF 2</b> 19.23 Wetter 19.30 Zeit im Bild 19.49 Wetter 19.55 Sport Aktuell 20.05 Seitenblicke 20.15 Schlagerchampions - Das große Fest der Besten, Unterhaltungsshow 23.35 ZIB 23.45 Der Bulle von Tölz - Sport ist Mord, Kriminalfilm 1.15 Columbo - Bei Einbruch Mord, Kriminalfilm 2.30 Seitenblicke  
---	---	--	--	---	---

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

<b>VOX</b> 16.05 Bones - Die Knochenjägerin 17.00 auto mobil 18.10 Ab in die Ruine! 19.10 Hot oder Schrott - Die Allesterster 20.15 Promi Shopping Queen 23.15 Prominent! 0.00 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin 0.55 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin  	<b>KABEL EINS</b> 17.10 Mein Lokal, Dein Lokal - Der Profi kommt 18.10 Mein Lokal, Dein Lokal - Der Profi kommt 19.10 Mein Lokal, Dein Lokal - Der Profi kommt 20.15 Trucker Babes - 400 PS in Frauenhand 22.15 Abenteuer Leben am Sonntag 0.15 Mein Revier 2.05 Achtung Kontrolle! Wir kümmern uns drum  	<b>NDR</b> 17.00 Bingo! - Die Umweltlotterie 18.00 Haseblick: Mit dem Wohnmobil im Dreiländereck 18.45 DAS! 19.30 Regionales 20.00 Tagesschau 20.15 die nordstör Spezial - Wangerooge 21.45 Die NDR Quizshow 22.30 Die Superpauker 23.30 Die Superpauker 0.30 Quizduell  	<b>3SAT</b> 19.00 heute 19.10 Kreuzfahrten: Der Boom und seine Schattenseiten 19.40 Schätze der Welt - Erbe der Menschheit 20.00 Tagesschau 20.15 Django Asül: Rückspiegel 2019 21.45 Salz auf unserer Haut, Melodram 23.30 Blau ist eine warme Farbe, Liebesdrama 2.20 Traumziel Myanmar  	<b>WDR</b> 18.15 Tiere suchen ein Zuhause 19.10 Aktuelle Stunde 19.30 Westpol 20.00 Tagesschau 20.15 Proklamation des Kölner Dreigestirns 2020, Karnevalsshow 23.00 Kölner Lichter 2019 - Best of Konzert 0.30 Jet zo fiere - Das Beste aus der Verleihung des Ordens 'Wider den tierischen Ernst', Karneval  	<b>ORF 2</b> 19.17 Lotto 19.30 Zeit im Bild 19.49 Wetter 19.55 Sport Aktuell 20.05 Seitenblicke 20.15 Tatort, Krimi 21.50 ZIB 2 am Sonntag 22.10 Im Zentrum 23.05 Geniale Göttin, Porträt USA '17 0.30 Der Bulle von Tölz - Sport ist Mord, Krimi 2.00 Der Atem des Pan - Von der Sinnlichkeit der einfachen Speisen  
---	---	--	---	---	---

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

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

ARD

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



20.15 Um Himmels Willen 21.00 In aller Freundschaft 21.45 Report München 22.15 Tagesthemen 22.45 NDR Talk Show Best of Talkshow 0.15 Nachtmagazin 0.35 Um Himmels Willen 1.20 In aller Freundschaft

ZDF

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



20.15 Nelson Müllers Lebensmittelreport Ernährungsratgeber 21.00 Frontal 21 Magazin 21.45 heute journal 22.15 Wenn der Osten ruft 22.45 Leschs Kosmos 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 Deutschland sucht den Superstar Castingshow 22.15 Ich bin ein Star - Holt mich hier raus! 0.00 RTL Nachtjournal 0.27 Das Wetter 0.30 Ich bin ein Star - Holt mich hier raus!

SAT.1

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



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

PRO 7

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



20.15 Galileo Big Pictures: Meilensteine - 30 Bilder, die unser Leben bis heute prägen! Unterhaltungsshow 22.15 Galileo Big Pictures: Giganten Unterhaltung 1.20 Galileo Big Pictures: Meilensteine

RTL ZWEI

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



20.15 Hartz und herzlich Dokusoap 22.15 Armes Deutschland - Deine Kinder (2) 0.15 Autopsie Spezial: Die letzten Stunden von George Best (13) 1.05 Autopsie - Mysteriöse Todesfälle Krimiserie

VOX

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

KABEL EINS

16.55 Abenteuer Leben täglich 17.55 Mein Lokal, Dein Lokal - Der Profi kommt 18.55 Achtung Kontrolle! Wir kümmern uns drum 20.15 Hot Shots 2: Der 2. Versuch, Komödie USA '93 22.05 Terminator - Die Erlösung, Sci-Fi-Film USA '09 0.20 Hot Shots 2: Der 2. Versuch, Komödie USA '93

NDR

17.10 Leopard, Seebär & Co. 18.00 Nordmagazin - Land und Leute 18.15 NaturNah: Wie Tiere durch den Winter kommen 18.45 DAS! 19.30 Regionales 20.00 Tagesschau 20.15 Visite 21.15 Panorama 3 21.45 NDR Info 22.00 Tatort, Kriminalfilm 23.30 Weltbilder 0.00 Beuys

3SAT

17.45 unterwegs - Malediven 18.30 nano 19.00 heute 19.20 Kulturzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Ein Mann unter Verdacht, Kriminalfilm 21.45 Kinokino 22.00 ZIB 2 22.25 Die Taschendiebin, Drama 0.50 Der Tod - das letzte Tabu: Was ein Suizid hinterlässt 1.10 10 vor 10

WDR

18.45 Aktuelle Stunde 19.30 Lokalzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Abenteuer Erde: Amerikas Naturwunder - Gates of the Arctic 21.00 Quarks: Bizeps, Trizeps, graue Zellen - wie Muskeln uns schlau und gesund machen 21.45 WDR aktuell 22.10 Nord bei Nordwest - Waidmannsheil, Kriminalfilm D '18

ORF 2

18.30 konkret 18.51 infos & tips 19.00 Bundesland heute 19.23 Wetter 19.30 Zeit im Bild 19.49 Wetter 19.55 Sport Aktuell 20.05 Seitenblicke 20.15 Universum 21.05 Report 22.00 ZIB 2 22.25 Euromillionen 22.35 kruz und quer 23.30 kruz und quer 0.25 Laconia (1), Kriegsdrama D/GB '11

ARD

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



20.15 Das Geheimnis der Freiheit Historienfilm, D '20. Mit Sven-Eric Bechtolf 21.45 Plusminus Magazin 22.15 Tagesthemen 22.45 maischberger. die woche Talkshow 0.00 Nachtmagazin

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 Nachrichten 22.15 auslandsjournal Auslandsmagazin 22.45 ZDFzoom Doku 23.15 Markus Lanz 0.30 heute+ Nachrichten

RTL

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



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

SAT.1

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



20.15 111 abgefahrne Verkehrskracher! 22.20 Die Unglaublichsten... Vorher-Nachher-Sensationen Clipshow 0.50 111 abgefahrne Verkehrskracher! 2.30 Auf Streife - Die Spezialisten Dokusoap

PRO 7

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



20.15 The Passage - Das Erwachen Actionserie 22.10 The Passage - Das Erwachen Actionserie 23.00 Annabelle 2 Horrorfilm, USA '17. Mit Lulu Wilson 1.10 Carriers Thriller, USA '09. Mit L. T. Pucci 2.35 Spätnachrichten

RTL ZWEI

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



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

VOX

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

KABEL EINS

16.55 Abenteuer Leben täglich 17.55 Mein Lokal, Dein Lokal - Der Profi kommt 18.55 Achtung Kontrolle! Wir kümmern uns drum 20.15 Falling Down - Ein ganz normaler Tag, Thriller F/USA '93 22.35 Sag' kein Wort!, Thriller USA '01 0.50 Watch Me - das Kinomagazin 1.00 kabel eins late news

NDR

18.00 Nordmagazin - Land und Leute 18.15 Wie geht das? Regieren im Prachtbau 18.45 DAS! 19.30 Regionales 20.00 Tagesschau 20.15 Expeditionen ins Tierreich 21.00 Expeditionen ins Tierreich 21.45 NDR Info 22.00 Großstadtrevier 22.50 extra 3 23.20 Zapp

3SAT

17.45 Metropolen des Balkans 18.30 nano 19.00 heute 19.20 Kulturzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Cholesterin, Blutdruck und Co. - Das Geschäft mit den Grenzwerten 21.00 Trotzdem gesund 21.50 Winteridylle in den österreichischen Alpen 22.00 ZIB 2 22.25 Lucia und der Sex, Melodram

WDR

16.15 Hier und heute 18.00 WDR aktuell / Lokalzeit 18.15 Servicezeit 18.45 Aktuelle Stunde 19.30 Lokalzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Markt 21.00 Können kämpft 21.45 WDR aktuell 22.10 Berthold Beitz - Ein Leben zwischen Pflicht und Freiheit 22.55 Deutschland im Kalten Krieg (1)

ORF 2

19.00 Bundesland heute 19.23 Wetter 19.30 Zeit im Bild 19.49 Wetter 19.55 Sport Aktuell 20.05 Seitenblicke 20.15 Der Bergdoktor - Déjà-vu, Arztfilm 21.50 Autofocus 22.00 ZIB 2 22.30 WELTjournal 23.05 WELTjournal + 23.50 Laconia (2), Kriegsdrama D/GB '11 1.20 Der Bergdoktor - Déjà-vu, Arztfilm

ARD

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



20.15 Der Zürich-Krimi: Borchert und die tödliche Falle Kriminalfilm, D '20 21.45 Kontraste Polittmagazin 22.15 Tagesthemen 22.45 Nuhr im Ersten Satire 23.30 Alfons und Gäste 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 Stuttgart 19.00 heute 19.20 Wetter 19.25 Notruf Hafenkante



20.15 Der Bergdoktor Arztfilm. Déjà-vu 21.45 heute journal 22.15 maybrit illner 23.15 Markus Lanz 0.30 heute+ Nachrichten 0.45 Heldt Krimiserie 1.30 Notruf Hafenkante 2.15 Notruf Hafenkante

RTL

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



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

SAT.1

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



20.15 Spy - Susan Cooper Undercover Krimikomödie, USA '15 22.45 Miss Undercover Komödie, USA '00 0.55 Criminal Minds 1.45 Criminal Minds 2.30 Profiling Paris 3.20 Profiling Paris

PRO 7

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



20.15 Die Besten! Die 33 unglaublichsten Pannen aller Zeiten 22.55 Die Besten! Die 20 größten Duelle aus 5 Jahrzehnten 0.55 Die Besten! Die 33 unglaublichsten Pannen aller Zeiten

RTL ZWEI

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



20.15 Extrem sauber - Putzteufel im Messie-Chaos Dokusoap 21.15 Extrem sauber - Putzteufel im Messie-Chaos (10) Dokusoap 22.15 Das Messie-Team - Start in ein neues Leben Dokusoap

VOX

17.00 Zwischen Tüll und Tränen 18.00 First Dates - Ein Tisch für zwei 19.00 Das perfekte Dinner 20.00 Prominent! 20.15 Dracula Untold, Fantasyfilm USA '14 22.00 End of Days - Nacht ohne Morgen, Thriller USA '99 0.20 Nachrichten 0.40 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin

KABEL EINS

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

NDR

18.15 Typisch! Jutta von Behr - Zwischen Hochglanz und Trüdel 18.45 DAS! 19.30 Regionales 20.00 Tagesschau 20.15 mareTV 21.00 mareTV 21.45 NDR Info 22.00 Hotel Heidelberg - Wir sind die Neuen, Familienfilm D '19 23.30 Der Mann im Strom, Drama D '05

3SAT

17.45 Rift Valley - Der große Graben 18.30 nano 19.00 heute 19.20 Kulturzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Die Blockchain-Revolution 21.00 scobel - Zukunft global - Revolution und Stagnation 22.00 ZIB 2 22.25 La belle Saison - Eine Sommerliebe, Liebesdrama 0.05 10 vor 10

WDR

18.00 WDR aktuell / Lokalzeit 18.15 Servicezeit 18.45 Aktuelle Stunde 19.30 Lokalzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Tatort - Die Geschichte vom bösen Friedrich, Krimi D '16 21.45 WDR aktuell 22.10 Frau tv 22.55 Menschen hautnah: Liebe inklusive (2/3) 23.25 Lunchbox, Drama D/IND '13

ORF 2

19.00 Bundesland heute 19.23 Wetter 19.30 Zeit im Bild 19.49 Wetter 19.55 Sport Aktuell 20.05 Seitenblicke 20.15 Die Rosenheim-Cops 21.05 Am Schauplatz Gericht 22.00 ZIB 2 22.30 Eco 23.05 Stöckl. 0.05 Vielleicht in einem anderen Leben, Drama Ö '10 1.40 Am Schauplatz Gericht

<b>ARD</b>	<b>ARD</b>	<b>ZDF</b>	<b>RTL</b>	<b>SAT.1</b>	<b>PRO 7</b>	<b>RTL ZWEI</b>
17.00 Tagesschau 17.15 Brisant 18.00 Wer weiß denn sowas? 18.50 Quizduell-Olymp 19.45 Sportschau vor acht 19.50 Wetter vor acht 19.55 Börse vor acht 20.00 Tagesschau	16.00 heute 16.10 Die Rosenheim-Cops 17.00 heute 17.10 hallo deutschland 17.45 Leute heute 18.00 Soko Kitzbühel 19.00 heute 19.20 Wetter 19.25 Bettys Diagnose	17.30 Unter uns 18.00 Explosiv - Das Magazin 18.30 Exklusiv - Das Starmagazin 18.45 RTL Aktuell 19.03 Das Wetter 19.05 Alles was zählt 19.40 Gute Zeiten, schlechte Zeiten	16.00 Klinik am Südring 17.00 Klinik am Südring - Die Familienhelfer 17.30 Klinik am Südring 18.00 Auf Streife - Die Spezialisten 19.00 Genial daneben - das Quiz 19.55 SAT.1 Nachrichten	15.10 The Middle 15.35 The Big Bang Theory 16.05 The Big Bang Theory 16.30 The Big Bang Theory 17.00 taff 18.00 News-time 18.10 Die Simpsons 18.40 Die Simpsons 19.05 Galileo	14.00 Die Reimanns - Ein außergewöhnliches Leben 15.00 Die Reimanns - Ein außergewöhnliches Leben 16.00 Hartz und herzlich - Tag für Tag Benz-Baracken 18.05 Köln 50667 19.05 Berlin - Tag & Nacht	
 20.15 Viele Kühe und ein schwarzes Schaf Familienfilm, D '19 21.45 Tagesthemen 22.00 Polizeiruf 110: Morgengrauen Krimi, D '14 23.30 Das Verschwinden - Eine Familie Kriminalfilm, CZ/D '17	 20.15 Bundesliga live FC Schalke 04 - Borussia Mönchengladbach 18. Spieltag 20. Fußball 22.50 aspekte 2 Kultur 23.35 heute+ Nachrichten 23.50 Soko Leipzig 2 1.15 Monk 2 Krimiserie 2.00 Monk 2 Krimiserie	 20.15 Wer wird Millionär? Quizshow 22.15 Ich bin ein Star - Holt mich hier raus! 0.00 RTL Nachtjournal 0.27 Das Wetter 0.30 Ich bin ein Star - Holt mich hier raus! 2.10 Der Bachelor Dokusoap	 20.15 Catch! Die Europameisterschaft im Fangen 23.15 Knallerfrauen Comedy 23.40 Knallerfrauen Comedy 0.10 Switch reloaded 0.40 Switch reloaded Comedyshow 1.10 Sechserpack Comedy 1.35 Sechserpack Comedy	 20.15 Fantastic 4 Fantasyfilm, USA '15. Mit Jamie Bell 22.10 I am Legend Sci-Fi-Film, USA '07 0.05 Auge um Auge Thriller, USA '13. Mit C. Bale 2.15 Watch Me - das Kinomagazin Kulturmagazin 2.25 Spätnachrichten	 20.15 Iron Man Actionfilm, USA '08 22.45 Stealer - Unter dem Radar Actionfilm, USA '05. Mit Josh Lucas 1.05 Drone - Tödliche Mission Thriller, KAN '17 2.40 Red Sky Actionfilm, USA '13. Mit C. Gigandet	

<b>VOX</b>	<b>VOX</b>	<b>KABEL EINS</b>	<b>NDR</b>	<b>NDR</b>	<b>3SAT</b>	<b>WDR</b>	<b>ORF 2</b>	<b>ORF 2</b>
17.00 Zwischen Tüll und Train 18.00 First Dates - Ein Tisch für zwei 19.00 Das perfekte Dinner 20.00 Prominent! 20.15 Bones - Die Knochenjägerin 21.15 Bones - Die Knochenjägerin 22.10 Bones - Die Knochenjägerin 23.05 Bones - Die Knochenjägerin 0.00 Nachrichten	15.50 kabel eins news 16.00 Navy CIS 16.55 Abenteuer Leben täglich 17.55 Mein Lokal, Dein Lokal - Der Profi kommt 18.55 Achtung Kontrolle! Wir kümmern uns drum 20.15 Navy CIS 21.15 Navy CIS 22.15 Navy CIS 23.15 Navy CIS 0.10 Navy CIS 1.05 kabel eins late news 1.10 Navy CIS	18.00 Nordmagazin - Land und Leute 18.15 Hofgeschichten 18.45 DAS! 19.30 Regionales 20.00 Tagesschau 20.15 die nordstory - Einsturzgefahr und Engelsgeduld 21.15 Kampf den Kaffeefahrten 21.45 NDR Info 22.00 Nonstop Comedy 22.30 3nach9 0.30 Linda Zervakis: Alles auf Anfang	17.35 Extrem! Heißkalt - Die extremsten Orte der Welt 18.30 nano 19.00 heute 19.20 Kulturzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Bomben im Meer 21.00 makro: Bomben im Meer 21.30 auslandsjournal extra 22.00 ZIB 2 22.25 Eine verhängnisvolle Affäre, Thriller 0.20 Zapp 0.50 10 vor 10	18.15 Das Beste im Westen 18.45 Aktuelle Stunde 19.30 Lokalzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Geheimnis Kölner Dom 21.00 Unser Westen, Unsere Wetterphänomene 21.45 WDR aktuell 22.00 Kölner Treff 23.0 Die letzte Instanz - Der Meinungstakt mit Steffen Hallaschka 0.30 Kölner Treff	19.00 Bundesland heute 19.23 Wetter 19.30 Zeit im Bild 19.49 Wetter 19.55 Sport Aktuell 20.05 Seitenblicke 20.15 Der Staatsanwalt 21.20 Vera 22.00 ZIB 2 22.25 Euromillionen 22.35 Universum History 23.20 Outlander - Die Highland-Saga 0.15 Colombo - Tödlicher Jackpot, Kriminalfilm			

<b>ARD</b>	<b>ARD</b>	<b>ZDF</b>	<b>RTL</b>	<b>SAT.1</b>	<b>PRO 7</b>	<b>RTL ZWEI</b>
16.30 Weltspiegel-Reportage: Sambia 17.00 Tagesschau 17.10 Brisant 17.47 Das Wetter 17.50 Tagesschau 18.00 Sportschau 18.30 Sportschau 19.57 Lotto am Samstag 20.00 Tagesschau	9.20 Bibi und Tina 9.45 Find me in Paris 10.10 Find me in Paris 10.35 heute Xpress 10.40 ZDF SPORTextra Wintersport 18.05 Soko Wien 19.00 heute 19.20 Wetter 19.25 Die Bergretter	14.40 Der Blaublicht Report 15.40 Der Blaublicht Report 16.45 Der Blaublicht Report 17.45 Best of...! 18.45 RTL Aktuell 19.03 Das Wetter 19.05 Life - Menschen, Momente, Geschichten	16.00 Auf Streife - Die Spezialisten, Dokusoap 16.59 So gesehen 17.00 Auf Streife - Die Spezialisten 18.00 Auf Streife - Die Spezialisten 19.00 Grenzenlos - Die Welt entdecken 19.55 SAT.1 Nachrichten	16.05 Two and a Half Men, Sitcom 16.30 Two and a Half Men 17.00 Two and a Half Men 17.30 Two and a Half Men 18.00 News-time 18.10 Die Simpsons 18.40 Die Simpsons 19.05 Galileo	13.20 Die Schnäppchenhäuser 14.15 Hartz und herzlich - Tag für Tag Benz-Baracken 16.15 Hartz und herzlich - Tag für Tag Benz-Baracken 18.15 Armes Deutschland - Deine Kinder	
 20.15 Kryger bleibt Krüger Komödie, D '20 21.45 Liebling, lass die Hühner frei Komödie, D '17. Mit Axel Milberg, Katja Flint 23.15 Tagesthemen 23.35 Das Wort zum Sonntag Religionssendung	 20.15 Ein starkes Team - Tod einer Studentin 2 Kriminalfilm, D '18 21.45 Der Kriminalist 2 Krimiserie 22.45 heute journal 2 23.00 das aktuelle sportstudio 2 Sportmagazin 0.25 heute Xpress	 20.15 Deutschland sucht den Superstar 22.15 Ich bin ein Star - Holt mich hier raus! 23.15 Ich bin ein Star - Holt mich hier raus! Die Stunde danach 0.20 Deutschland sucht den Superstar	 20.15 Harry Potter und die Heiligtümer des Todes (2) Fantasyfilm, GB/USA '11. Mit Daniel Radcliffe, Rupert Grint 22.50 Phantastische Harry Potter Momente - Das große SAT.1 Spezial Reportage	 20.15 Indiana Jones und das Königreich des Kristallschädels Abenteuerfilm, USA '08 Mit Harrison Ford, Cate Blanchett 22.50 Die Insel Sci-Fi-Film, USA '05. Mit Ewan McGregor	 20.15 Sleepers Drama, USA '96. Mit K. Bacon 23.05 Bad Boys - Harte Jungs Actionfilm, USA '95 1.20 The Walking Dead 2.10 The Walking Dead 2.55 Fear The Walking Dead (7) Horrorserie	

<b>VOX</b>	<b>VOX</b>	<b>KABEL EINS</b>	<b>NDR</b>	<b>NDR</b>	<b>3SAT</b>	<b>WDR</b>	<b>ORF 2</b>	<b>ORF 2</b>
16.55 Die Pferdeprofis 18.00 hundkatzenmaus 19.10 Harte Hunde USA '11 22.20 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin 23.20 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin 0.10 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin	13.40 Castle 14.35 Castle 15.30 Navy CIS 16.25 kabel eins news 16.40 Navy CIS 17.30 Navy CIS 18.20 Navy CIS 19.10 Navy CIS 20.15 MacGyver 21.15 MacGyver 22.20 Lethal Weapon 23.20 Seal Team 0.10 Hawaii Five-0 1.05 MacGyver 1.55 MacGyver 2.45 Lethal Weapon	17.30 Tim Mälzer kocht! 18.00 Nordtour 18.45 DAS! 19.30 Regionales 20.00 Tagesschau 20.15 Klein gegen Groß - das unglaubliche Duell, Spielshow 23.30 Sportklub live - Feuerwerk der Turnkunst 0.45 Quizduell 1.35 Linda Zervakis: Alles auf Anfang 2.20 Mein Norden	17.30 Bauernprinzessin 19.00 heute 19.20 Kulturkampf von rechts 20.00 Tagesschau 20.15 La Strada - Das Lied der Straße, Drama 22.00 Auf den Spuren Fellinis 23.15 Bayerischer Filmpreis 2019 1.30 malschberger, die woche 2.45 Extrem! Von höchsten Höhen bis unters Meer	17.15 Einfach und köstlich - Kochen mit Björn Freitag 17.45 Kochen mit Martina und Moritz 18.15 Westart 18.45 Aktuelle Stunde 19.30 Lokalzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Legendäre Frauen - glamourös, mutig faszinierend 21.45 Gerburg Jahnke - Lachgeschichten 22.30 Miss Allie - Solo	19.00 Bundesland heute 19.23 Wetter 19.30 Zeit im Bild 19.49 Wetter 19.55 Sport Aktuell 20.05 Seitenblicke 20.15 Wenn die Musi spielt - Winter Open Air 22.30 ZIB 22.40 Trautmann, Krimi Ö '01 0.15 Der Bulle von Tölz - Zirkusluft, Krimi 1.45 Colombo - Tödlicher Jackpot, Krimi 3.20 Um Himmels Willen			

<b>ARD</b>	<b>ARD</b>	<b>ZDF</b>	<b>RTL</b>	<b>SAT.1</b>	<b>PRO 7</b>	<b>RTL ZWEI</b>
17.30 Kleiner Wohnen! - Neuanfang in der Rente 18.00 Sportschau 18.30 Bericht aus Berlin 18.49 Gewinnzahlen Deutsche Fernsehlotterie 18.50 Lindenstraße 19.20 Weltspiegel 20.00 Tagesschau	17.10 ZDF SPORTreportage 18.00 Die Truckers 18.30 Terra Xpress 19.00 heute 19.10 Berlin direkt 19.28 Aktion Mensch Gewinner 19.30 Ungelöste Fälle der Archäologie	12.50 Deutschland sucht den Superstar 14.45 Deutschland sucht den Superstar 16.45 Explosiv - Weekend 17.45 Exklusiv - Weekend 18.45 RTL Aktuell 19.03 Das Wetter 19.05 Vermisst	14.10 Phantastische Harry Potter Momente - Das große SAT.1 Spezial 15.10 Harry Potter und die Heiligtümer des Todes (2), Fantasyfilm GB/USA '11 17.30 The Biggest Loser 19.55 SAT.1 Nachrichten	14.25 Galileo Big Pictures: Meilensteine - 30 Bilder, die unser Leben bis heute prägen! 16.20 Fantastic 4, Fantasyfilm USA '15 18.15 Newstime 18.25 Power Rangers, Actionfilm USA '17	11.15 Hartz und herzlich 13.15 Hartz und herzlich - Tag für Tag Benz-Baracken 15.15 Hartz und herzlich - Tag für Tag Benz-Baracken 17.15 Mein neuer Alter 18.15 Grip - Das Motormagazin	

<b>VOX</b>	<b>VOX</b>	<b>KABEL EINS</b>	<b>NDR</b>	<b>NDR</b>	<b>3SAT</b>	<b>WDR</b>	<b>ORF 2</b>	<b>ORF 2</b>
16.05 Criminal Intent - Verbrechen im Visier 17.00 auto mobil 18.10 Ab in die Ruine! 19.10 Hot oder Schrott - Die Allestester 20.15 Promi Shopping Queen 23.20 Prominent! 0.05 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin 1.05 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin	17.10 Mein Lokal, Dein Lokal - Der Profi kommt 18.10 Mein Lokal, Dein Lokal - Der Profi kommt 19.10 Mein Lokal, Dein Lokal - Der Profi kommt 20.15 Trucker Babes - 400 PS in Frauenhand 22.20 Abenteuer Leben am Sonntag 0.20 Mein Revier 2.10 Achtung Kontrolle! Wir kümmern uns drum	17.00 Bingo! - Die Umweltlotterie 18.00 Ostseereport 18.45 DAS! 19.30 Regionales 20.00 Tagesschau 20.15 Inseln, die Sie kennen sollten 21.45 Sport-schau 22.05 Die NDR Quizshow 22.20 Sportclub 23.35 Sportclub Story - Die fantastische Welt der Turner 0.05 Quizduell	20.15 Verborgene Schönheit Drama, USA '16. Mit Will Smith, Kate Winslet 22.20 Sieben Leben Drama, USA '08. Mit Will Smith 0.40 Verborgene Schönheit Drama, USA '16 2.20 Sieben Leben Drama, USA '08. Mit Will Smith	20.45 ran Football Conference Championships Sportübertragung 4.00 Eine schrecklich nette Familie Sitcom 4.25 Eine schrecklich nette Familie Sitcom 5.05 Apartment 23 5.25 Apartment 23	20.15 Die Jagd zum magischen Berg Fantasyfilm, USA '09 22.15 The Wave - Die Todeswelle Katastrophenfilm, N '15 0.25 Die Firma Thriller, USA '93. Mit Tom Cruise, Gene Hackman			

<b>VOX</b>	<b>VOX</b>	<b>KABEL EINS</b>	<b>NDR</b>	<b>NDR</b>	<b>3SAT</b>	<b>WDR</b>	<b>ORF 2</b>	<b>ORF 2</b>
16.05 Criminal Intent - Verbrechen im Visier 17.00 auto mobil 18.10 Ab in die Ruine! 19.10 Hot oder Schrott - Die Allestester 20.15 Promi Shopping Queen 23.20 Prominent! 0.05 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin 1.05 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin	17.10 Mein Lokal, Dein Lokal - Der Profi kommt 18.10 Mein Lokal, Dein Lokal - Der Profi kommt 19.10 Mein Lokal, Dein Lokal - Der Profi kommt 20.15 Trucker Babes - 400 PS in Frauenhand 22.20 Abenteuer Leben am Sonntag 0.20 Mein Revier 2.10 Achtung Kontrolle! Wir kümmern uns drum	17.00 Bingo! - Die Umweltlotterie 18.00 Ostseereport 18.45 DAS! 19.30 Regionales 20.00 Tagesschau 20.15 Inseln, die Sie kennen sollten 21.45 Sport-schau 22.05 Die NDR Quizshow 22.20 Sportclub 23.35 Sportclub Story - Die fantastische Welt der Turner 0.05 Quizduell	19.10 Die neue Seidenstraße: Chinas Griff nach globaler Macht 19.40 Schätze der Welt - Erbe der Menschheit 20.00 Tagesschau 20.15 Urban Priol: Tilt 2019 21.45 Was im Leben zählt, Familienfilm 23.15 Macbeth, Drama 1.05 Bulgariens Bergwelten: Das Balkan-Gebirge	18.15 Tiere suchen ein Zuhause 19.10 Aktuelle Stunde 19.30 Westpol 20.00 Tagesschau 20.15 Wunderschön! Kreuzfahrt im westlichen Mittelmeer 21.45 Sportschau Bundesliga am Sonntag 22.15 Zeiglers wunderbare Welt des Fußballs 22.45 Kebe-kus feiert Jürgen von der Lippe	19.17 Lotto 6 aus 45 mit Joker 19.30 Zeit im Bild 19.49 Wetter 19.55 Sport Aktuell 20.05 Seitenblicke 20.15 Tatort, Krimi 21.50 ZIB 2 am Sonntag 22.10 Im Zentrum 23.05 Das Forum - rettet Davos die Welt?, Dokufilm CHE/D '19 0.35 Der Bulle von Tölz - Zirkusluft, Krimi 2.05 Universum			

ARD

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



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

ZDF

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



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

RTL

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



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

SAT.1

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



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

PRO 7

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



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

RTL ZWEI

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



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

VOX

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

KABEL EINS

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

NDR

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

3SAT

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

WDR

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

ORF 2

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

ARD

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



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

ZDF

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



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

RTL

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



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

SAT.1

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



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

PRO 7

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



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

RTL ZWEI

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



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

VOX

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

KABEL EINS

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

NDR

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

3SAT

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

WDR

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

ORF 2

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

ARD

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



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

ZDF

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



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

RTL

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



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

SAT.1

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



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

PRO 7

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



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

RTL ZWEI

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



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

VOX

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

KABEL EINS

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

NDR

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

3SAT

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

WDR

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

ORF 2

19.00 Bundesland heute 19.23 Wetter 19.30 Zeit im Bild 19.49 Wetter 19.55 Sport Aktuell 20.05 Seitenblicke 20.15 Der Bergdoktor - Mutterlügen, Arztfilm 21.50 Autofocus 22.00 ZIB 2 23.20 WELTjournal 23.05 WELTjournal + 1.20 Der Bergdoktor - Mutterlügen, Arztfilm 2.50 Autofocus

ARD

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



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

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

RTL

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



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

SAT.1

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



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

PRO 7

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



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

RTL ZWEI

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



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

VOX

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

KABEL EINS

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

NDR

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

3SAT

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

WDR

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

ORF 2

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

ARD

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



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

ZDF

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



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

RTL

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



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

SAT.1

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



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

PRO 7

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



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

RTL ZWEI

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



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

VOX

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

KABEL EINS

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

NDR

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

3SAT

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

WDR

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

ORF 2

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

ARD

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



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

ZDF

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



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

RTL

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



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

SAT.1

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



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

PRO 7

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



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

RTL ZWEI

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



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

VOX

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

KABEL EINS

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

NDR

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

3SAT

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

WDR

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

ORF 2

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

ARD

8.45 Sportschau. Dazwischen: 10.20/14.50/17.00 Tagesschau 18.00 Sportschau 18.30 Bericht aus Berlin 18.49 Dt. Fernsehlotterie 18.50 Lindenstraße 19.20 Weltspiegel 20.00 Tagesschau



20.15 Tatort: Unklare Lage Kriminalfilm, D '19 21.45 Anne Will Talkshow 22.45 Tagesthemen 23.05 ttt - titel thesen temperamente Kultur 23.35 Druckfrisch Magazin 0.05 Sarahs Schlüssel Drama, F '10

ZDF

17.15 Nordlichter - Leben am Polarkreis 18.00 Die Trucker 18.30 Terra Xpress 19.00 heute 19.10 Berlin direkt 19.28 Aktion Mensch Gewinner 19.30 Ungelöste Fälle der Archäologie



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

RTL

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



20.15 Ich bin ein Star - Holt mich hier raus! Das große Wiedersehen Ich bin ein Star - Holt mich hier raus! Die Stunde danach Ich bin ein Star - Holt mich hier raus! Das große Wiedersehen 22.30 23.35

SAT.1

11.20 Miss Undercover 2. Komödie USA '05 13.35 Ice Age 4 - Voll verschoben, Trickfilm USA '12 15.10 Fack Ju Göhte, Komödie D '13 17.30 The Biggest Loser 19.55 SAT.1 Nachrichten



20.15 Florence Foster Jenkins Porträt, F/GB '16. Mit Meryl Streep, Hugh Grant 22.30 Monuments Men - Ungewöhnliche Helden Drama, USA '14 0.45 Florence Foster Jenkins Porträt, F/GB '16

PRO 7

13.10 Galileo Big Pictures: Magic 15.00 Galileo Big Pictures: Geheimnisvoll - 30 Bilder, die uns rätseln lassen! 17.00 taff weekend 18.00 Newstime 18.10 Die Simpsons 18.35 Die Simpsons 19.05 Galileo



20.15 Transformers: The Last Knight Actionfilm, CHN/KAN '17 Mit Mark Wahlberg 23.25 Faster Actionfilm, USA '10 1.20 Transformers: The Last Knight Actionfilm, CHN/KAN '17

RTL ZWEI

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



20.15 Männertag Komödie, D '16. Mit Axel Stein 22.00 Männertrip Komödie, USA '10. Mit Jonah Hill 0.10 Mann unter Feuer Actionfilm, USA '04 2.45 Männertrip Komödie, USA '10. Mit Jonah Hill 4.20 Nurse Thriller, USA '14

VOX

16.05 Criminal Intent - Verbrechen im Visier 17.00 auto mobil 18.10 Ab in die Ruine! 19.10 Hot oder Schrott - Die Allestester 20.15 Shopping Queen auf hoher See 23.35 Prominent! 0.20 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin 1.20 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin

KABEL EINS

16.15 Mein Lokal, Dein Lokal - Der Profi kommt 17.10 Mein Lokal, Dein Lokal - Der Profi kommt 18.10 Mein Lokal, Dein Lokal - Der Profi kommt 19.10 Mein Lokal, Dein Lokal - Der Profi kommt 20.15 Trucker Babes - 400 PS in Frauenhand 22.20 Abenteuer Leben am Sonntag 0.15 Mein Revier 2.05 Challenge

NDR

17.00 Bingo! - Die Umweltlotterie 18.00 Nordseereport 18.45 DAS! 19.30 Regionales 20.00 Tagesschau 20.15 Vom Fjell zu den Fjorden 21.45 Sportschau 22.05 Die NDR Quizshow 22.50 Sportclub 23.35 Sportclub Story - Das härteste Abfahrtsrennen der Welt 0.05 Quizduell

3SAT

15.20 Marie Antoinette, Historienfilm 16.55 Sisi (1), Historienfilm 18.35 Sisi (2), Historienfilm 20.15 Maximilian - Das Spiel von Macht und Liebe (1), Historienfilm 21.45 Maximilian - Das Spiel von Macht und Liebe (2), Historienfilm 23.15 Maximilian - Das Spiel von Macht und Liebe (3), Historienfilm

WDR

18.15 Tiere suchen ein Zuhause 19.10 Aktuelle Stunde, Infomagazin 19.30 Westpool 20.00 Tagesschau 20.15 Wunderschön!, Reisemagazin 21.45 Sportschau Bundesliga am Sonntag 22.15 Zeiglers wunderbare Welt des Fußballs 22.45 Titel stand bei Red.-Schluss noch nicht fest

ORF 2

19.17 Lotto 6 aus 45 mit Joker 19.30 Zeit im Bild 19.49 Wetter 19.55 Sport Aktuell 20.05 Seitenblicke 20.15 Tatort, Krimi 21.50 ZIB 2 am Sonntag 22.10 Im Zentrum 23.05 Back to the fatherland, Dokufilm D '18 0.20 #uploading\_holocaust, Dokufilm 1.30 Heimat Fremde Heimat

ARD

17.00 Tagesschau 17.15 Bricht 18.00 Wer weiß denn so was? 18.50 Großstadtrevier 19.45 Wissen vor acht - Zukunft 19.50 Wetter vor acht 19.55 Börse vor acht 20.00 Tagesschau



20.15 Unsere Erde aus dem All Dokuserie 21.00 Hart aber fair Talkshow 22.15 Tagesthemen 22.45 Homöopathie - Die Macht der Kügelchen Dokumentation 23.30 Vernichtet Doku 0.30 Nachtmagazin

ZDF

15.05 ZDF spezial Gedenken in Auschwitz - 75. Jahrestag der Befreiung 17.25 hallo deutschland 17.45 Leute heute 18.00 Soko München 19.00 heute 19.20 Wetter 19.25 Wiso



20.15 Die verlorene Tochter Dramaserie 21.00 Die verlorene Tochter Dramaserie 21.45 heute journal Nachrichten 22.15 Die Kinder von Windermere Drama, D '20

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 Undercover Boss 22.15 Extra - Das RTL Magazin Boulevardmagazin 23.25 Spiegel TV Infomagazin 0.00 RTL Nachtjournal 0.27 Das Wetter 0.30 Die Alltagskämpfer - Überleben in Deutschland Reportage

SAT.1

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



20.15 No Body is perfect - Das Nacktexperiment 21.55 akte. Infomagazin 23.55 Gestorben wird morgen! Heute will ich leben - Die SAT.1 Reportage 0.50 Criminal Minds 1.40 Criminal Minds

PRO 7

15.05 The Middle 15.35 The Big Bang Theory 16.05 The Big Bang Theory 16.30 The Big Bang Theory 17.00 taff 18.00 Newstime 18.10 Die Simpsons 18.40 Die Simpsons 19.05 Galileo



20.15 Young Sheldon Sitcom 20.45 Young Sheldon Sitcom 21.15 Die Simpsons 21.45 Die Simpsons 22.10 The Big Bang Theory 22.40 The Big Bang Theory 23.10 The Big Bang Theory 23.40 The Big Bang Theory 0.05 Young Sheldon Sitcom

RTL ZWEI

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



20.15 Promis auf Hartz IV (12) Dokusoap 22.15 Die Wollnys - Eine schrecklich große Familie! Dokusoap 23.15 Lecker Schmecker Wollny - Silvias beste Schnäppchenrezepte (11) Dokusoap

VOX

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

KABEL EINS

16.55 Abenteuer Leben täglich 17.55 Mein Lokal, Dein Lokal - Der Profi kommt 18.55 Achtung Kontrolle! aktuell 20.15 Stüb langsam - Ein guter Tag zum Sterben, Actionfilm USA '13 22.25 Blitz, Actionfilm USA '11 0.10 Dirty Harry, Actionfilm USA '71 2.05 kabel eins late news

NDR

18.00 Nordmagazin - Land und Leute 18.15 Die Nordreportage: Ernteeinsatz beim Amrumer Inselbaun 18.45 DAS! 19.30 Regionales 20.00 Tagesschau 20.15 Markt 21.00 Die Ernährungs-Docs 21.45 NDR Info 22.00 45 Min - Wie Dörfer ihre Kneipen retten 22.45 Kulturjournal

3SAT

17.45 Expedition Baikal - Mit dem Robur nach Sibirien 18.30 nano 19.00 heute 19.20 Kulturzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Sibirien total 21.50 Dem Himmel entgegen - Hochhäuser der Welt 22.00 ZIB 2 22.25 Marceline. Eine Frau. Ein Jahrhundert 23.40 37°: Nur Haut und Knochen

WDR

18.00 WDR aktuell / Lokalzeit 18.15 Servicezeit 18.45 Aktuelle Stunde 19.30 Lokalzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Hirschhausens Sprechstunde 21.00 Ausgerechnet 21.45 WDR aktuell 22.10 Hunde verstehen! (4) 22.55 Titel stand bei Red.-Schluss noch nicht fest 0.55 Rentnercops

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 Die Millionenshow 21.10 Thema 22.00 ZIB 2 22.30 kultur-Montag 23.30 CineKino 0.00 Paradies: Glaube, Drama Ö '13

ARD

17.00 Tagesschau 17.15 Bricht 18.00 Wer weiß denn so was? 18.50 WaPo Berlin 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 Magazin 22.15 Tagesthemen 22.45 Kölner Treff - Best of 0.15 Nachtmagazin 0.35 Um Himmels Willen 1.20 In aller Freundschaft Tagesschau 2.05

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 Ein Tag in Auschwitz Dokufilm, D '20 21.45 heute journal 22.15 Wir ticken anders 22.45 Markus Lanz 0.00 heute+ Nachrichten 0.15 Die Kinder von Windermere Drama, D '20

RTL

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



20.15 Deutschland sucht den Superstar 22.30 Absolut Xavier Naidoo 0.00 RTL Nachtjournal 0.27 Das Wetter 0.30 Deutschland sucht den Superstar 2.20 Bones - Die Knochenjägerin Krimiserie

SAT.1

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



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

PRO 7

15.05 The Middle 15.35 The Big Bang Theory 16.05 The Big Bang Theory 16.30 The Big Bang Theory 17.00 taff 18.00 Newstime 18.10 Die Simpsons 18.40 Die Simpsons 19.05 Galileo



20.15 Schlag den Besten Unterhaltungsshow 22.55 Joko gegen Klaus - Das Duell um die Welt 2.00 Spätnachrichten 2.05 Schlag den Besten 4.20 2 Broke Girls Sitcom 4.40 Mom Sitcom 5.00 Mom Sitcom

RTL ZWEI

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



20.15 Armes Deutschland - Stempeln oder abrackern? Reportage 22.15 Hartz und herzlich Dokusoap 0.15 Autopsie - Mysteriöse Todesfälle Krimiserie 1.05 Autopsie - Mysteriöse Todesfälle Krimiserie

VOX

17.00 Zwischen Tüll und Tränen 18.00 First Dates - Ein Tisch für zwei 19.00 Das perfekte Dinner 20.00 Prominent! 20.15 Obdacklos - Einzug in ein neues Leben 22.10 Titel stand bei Red.-Schluss noch nicht fest 0.10 Nachrichten 0.30 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin

KABEL EINS

16.55 Abenteuer Leben täglich 17.55 Mein Lokal, Dein Lokal - Der Profi kommt 18.55 Achtung Kontrolle! im Kümern um drum 20.15 Der Diamantencop, Komödie USA '99 22.20 Stüb langsam - Ein guter Tag zum Sterben, Actionfilm USA '13 0.15 Blitz, Actionfilm USA '11

NDR

17.10 Leopard, Seebär & Co. 18.00 Nordmagazin - Land und Leute 18.15 Natur/Nach: Hamburger Hafengeburtstag 18.45 DAS! 19.30 Regionales 20.00 Tagesschau 20.15 Visite 21.15 Panorama 3 21.45 NDR Info 22.00 Polizeireport 110, Kriminalfilm 23.30 Weltbilder 0.00 Wildes Herz

3SAT

18.30 nano 19.00 heute 19.20 Kulturzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Das Tagebuch der Anne Frank, Drama 22.20 Das Geheimarchiv im Warschauer Getto, Drama 23.45 Der Tod - das letzte Tabu: Sterben auf Bestellung 0.10 10 vor 10 0.40 Wilder Planet - wenn die Erde verrückt spielt

WDR

16.15 Hier und heute 18.00 WDR aktuell / Lokalzeit 18.15 Servicezeit 18.45 Aktuelle Stunde 19.30 Lokalzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Abenteuer Erde 21.00 Quarks 21.45 WDR aktuell 22.10 Tatort, Kriminalfilm 23.00 Titel stand bei Red.-Schluss noch nicht fest 1.10 Menschen hautnah

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 Euromillionen 22.35 kreuz und quer 23.20 kreuz und quer 0.05 Titel stand bei Red.-Schluss noch nicht fest

<b>ARD</b> 17.00 Tagesschau 17.15 Brisant 18.00 Wer weiß denn sowas? 18.50 Rentnercops 19.45 Wissen vor acht - Werkstatt 19.50 Wetter vor acht 19.55 Börse vor acht 20.00 Tagesschau  <b>20.15 Nur eine Frau</b> Drama, D '19 <b>21.45 Plusminus</b> Magazin <b>22.15 Tagesthemen</b> <b>22.45 maischberger. die woche</b> Talkshow <b>0.00 Nachtmagazin</b> <b>0.20 Nur eine Frau</b> Drama, D '19	<b>ZDF</b> 17.00 heute 17.10 hallo deutschland 17.45 Leute heute 18.00 Soko Wismar 18.54 Lotto am Mittwoch - Die Gewinnzahlen 19.00 heute 19.20 Wetter 19.25 Blutige Anfänger  <b>20.15 Die verlorene Tochter</b> Dramaserie <b>21.00 Die verlorene Tochter</b> Dramaserie <b>21.45 heute journal</b> <b>22.15 auslandsjournal</b> <b>22.45 ZDFzoom</b> Doku <b>23.15 Markus Lanz</b> <b>0.30 heute+</b> Nachrichten	<b>RTL</b> 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  <b>20.15 Der Bachelor</b> Dokusoap <b>22.15 stern TV</b> Infomagazin <b>0.00 RTL Nachtjournal</b> <b>0.27 Das Wetter</b> <b>0.30 CSI: Vegas</b> Krimiserie <b>1.20 CSI: Vegas</b> Krimiserie <b>2.15 CSI: Vegas</b> Krimiserie <b>3.00 CSI: Vegas</b> Krimiserie <b>3.50 CSI: Vegas</b> Krimiserie	<b>SAT.1</b> 16.00 Klinik am Südring 17.00 Klinik am Südring - Die Familienhelfer 17.30 Klinik am Südring 18.00 Auf Streife - Die Spezialisten 19.00 Genial daneben - das Quiz 19.55 SAT.1 Nachrichten  <b>20.15 111 ultimative Sportskanonen!</b> Clipshow <b>22.20 Die Unglaublichesten ... Wunder</b> Clipshow Mod. Sonya Kraus <b>0.50 111 ultimative Sportskanonen!</b> Clipshow <b>2.30 Auf Streife - Die Spezialisten</b> Dokusoap	<b>PRO 7</b> 15.05 The Middle 15.35 The Big Bang Theory 16.05 The Big Bang Theory 16.30 The Big Bang Theory 17.00 taff 18.00 News-time 18.10 Die Simpsons 18.40 Die Simpsons 19.05 Galileo  <b>20.15 Das Ding des Jahres</b> <b>23.00 Big Brains - Geniale Erfindungen</b> Reportage <b>Das Ding des Jahres</b> <b>2.25 Big Brains - Geniale Erfindungen</b> Reportage <b>3.10 Spätnachrichten</b> <b>3.15 2 Broke Girls</b> Sitcom <b>3.35 Mike &amp; Molly</b>	<b>RTL ZWEI</b> 14.00 Die Reimanns - Ein außergewöhnliches Leben 15.00 Die Reimanns - Ein außergewöhnliches Leben 16.00 Hartz und herzlich - Tag für Tag Rostock 18.05 Köln 50667 19.05 Berlin - Tag & Nacht  <b>20.15 Die Wollnys - Eine schrecklich große Familie!</b> Dokusoap <b>21.15 Lecker Schmecker Wollny - Silvias beste Schnäppchenrezepte</b> Dokusoap <b>22.15 Lecker Schmecker Wollny</b> Dokusoap
---	--	---	---	--	--

<b>ARD</b> 18.00 Wer weiß denn sowas? 18.50 In aller Freundschaft - Die jungen Ärzte 19.45 Wissen vor acht - Mensch 19.50 Wetter vor acht 19.55 Börse vor acht 20.00 Tagesschau  <b>20.15 Nord bei Nordwest - Ein Killer und ein Halber</b> Kriminalfilm, D '20 <b>21.45 Monitor</b> Polittmagazin <b>22.15 Tagesthemen</b> <b>22.45 Nuhr im Ersten</b> Satire <b>23.30 Alfons und Gäste</b> Kabarett <b>0.15 Nachtmagazin</b>	<b>ZDF</b> 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  <b>20.15 Die verlorene Tochter</b> Dramaserie <b>21.00 Die verlorene Tochter</b> Dramaserie <b>21.45 heute journal</b> Nachrichten <b>22.15 maybeit illner</b> <b>23.15 Markus Lanz</b> <b>0.30 heute+</b> Nachrichten	<b>RTL</b> 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  <b>20.15 Der Lehrer</b> Comedyserie <b>21.15 Sekretärinnen - Überleben von 9 bis 5</b> <b>21.45 Schwester, Schwester - Hier liegen Sie richtig!</b> Sitcom <b>22.15 Sekretärinnen - Überleben von 9 bis 5</b>	<b>SAT.1</b> 16.00 Klinik am Südring 17.00 Klinik am Südring - Die Familienhelfer 17.30 Klinik am Südring 18.00 Auf Streife - Die Spezialisten 19.00 Genial daneben - das Quiz 19.55 SAT.1 Nachrichten  <b>20.15 Urlaubsreif</b> Komödie, USA '14. Mit A. Sandler <b>22.45 Die etwas anderen Cops</b> Komödie, USA '10 <b>0.50 Criminal Minds</b> <b>1.35 Criminal Minds</b> <b>2.20 Profiling Paris</b> <b>3.15 Profiling Paris (1)</b> <b>4.05 Profiling Paris (2)</b>	<b>PRO 7</b> 15.05 The Middle 15.35 The Big Bang Theory 16.05 The Big Bang Theory 16.30 The Big Bang Theory 17.00 taff 18.00 News-time 18.10 Die Simpsons 18.40 Die Simpsons 19.05 Galileo  <b>20.15 Germany's next Topmodel - by Heidi Klum</b> red. Boulevardmagazin <b>23.00 Germany's next Topmodel - by Heidi Klum</b> <b>0.00 Germany's next Topmodel - by Heidi Klum</b> <b>2.25 Spätnachrichten</b> <b>2.30 2 Broke Girls</b> Sitcom <b>2.55 Mike &amp; Molly</b> <b>3.20 Last Man Standing</b>	<b>RTL ZWEI</b> 14.00 Die Reimanns - Ein außergewöhnliches Leben 15.00 Die Reimanns - Ein außergewöhnliches Leben 16.00 Hartz und herzlich - Tag für Tag Rostock 18.05 Köln 50667 19.05 Berlin - Tag & Nacht  <b>20.15 Extrem sauber - Putzteufel im Messie-Chaos</b> Dokusoap <b>21.15 Extrem sauber - Putzteufel im Messie-Chaos (15)</b> Dokusoap <b>22.15 20malSex - Mythen über Lust &amp; Liebe</b> <b>1.15 Sex - Tabufreie Zone?</b>
--	--	---	--	---	--

<b>ARD</b> 17.00 Tagesschau 17.15 Brisant 18.00 Wer weiß denn sowas? 18.50 Quizduell-Olymp 19.45 Sportschau vor acht 19.50 Wetter vor acht 19.55 Börse vor acht 20.00 Tagesschau  <b>20.15 Die Inselärztin - Die Mutprobe</b> Arztfilm, D '20 <b>21.45 Tagesthemen</b> <b>22.00 Tatort: Der scheiden-de Schupbo</b> Krimi, D '17 <b>23.30 Irene Huss, Kripo Göteborg - Der Novembermörder</b> Krimi	<b>ZDF</b> 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  <b>20.15 Der Staatsanwalt</b> Krimiserie. Mit R. Hunold <b>21.15 Soko Leipzig</b> <b>22.00 heute journal</b> <b>22.30 heute-show</b> Kabarett <b>23.00 aspekte</b> Kulturmagazin <b>23.45 heute+</b> Nachrichten <b>0.00 Soko Leipzig</b> <b>0.45 Monk</b> Krimiserie	<b>RTL</b> 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  <b>20.15 Alles auf Freundschaft - Die Mälzer &amp; Sasha Show (1)</b> Unterhaltung <b>23.25 Darf er das? Live! Die Chris Tall Show</b> Unterhaltungsshow <b>0.15 RTL Nachtjournal</b> Nachrichten <b>0.47 Das Wetter</b>	<b>SAT.1</b> 16.00 Klinik am Südring 17.00 Klinik am Südring - Die Familienhelfer 17.30 Klinik am Südring 18.00 Auf Streife - Die Spezialisten 19.00 Genial daneben - das Quiz 19.55 SAT.1 Nachrichten  <b>20.15 Fack Ju Göhte 2</b> Komödie, D '15 <b>22.30 Knallerfrauen</b> Comedy <b>23.00 Knallerfrauen</b> Comedy <b>23.30 Knallerfrauen</b> Comedy <b>0.00 Switch reloaded</b> <b>0.30 Switch reloaded</b> <b>1.00 Sechserpack</b> Comedy <b>1.25 Sechserpack</b> Comedy	<b>PRO 7</b> 15.05 The Middle 15.35 The Big Bang Theory 16.05 The Big Bang Theory 16.30 The Big Bang Theory 17.00 taff 18.00 News-time 18.10 Die Simpsons 18.40 Die Simpsons 19.05 Galileo  <b>20.15 Terminator: Genisys</b> Sci-Fi-Film, USA '15 <b>22.50 Resident Evil: Retribution</b> Sci-Fi-Film, D/KAN '12 <b>0.35 Terminator: Genisys</b> Sci-Fi-Film, USA '15 <b>2.55 Watch Me - das Kinomagazin</b> Kulturmagazin	<b>RTL ZWEI</b> 14.00 Die Reimanns - Ein außergewöhnliches Leben 15.00 Die Reimanns - Ein außergewöhnliches Leben 16.00 Hartz und herzlich - Tag für Tag Rostock 18.05 Köln 50667 19.05 Berlin - Tag & Nacht  <b>20.15 Die Mumie - Das Grabmal des Drachenkaisers</b> Abenteuerfilm, D/KAN '08. Mit B. Fraser <b>22.20 Train To Busan</b> Actionfilm, ROK '16. Mit Gong Yoo, Kim Soo-an <b>0.40 Flug 7500</b> Horrorfilm, JAP/USA '13. Mit L. Bibb
---	---	--	--	---	--

<b>ARD</b> 17.00 Tagesschau 17.15 Brisant 18.00 Wer weiß denn sowas? 18.50 Quizduell-Olymp 19.45 Sportschau vor acht 19.50 Wetter vor acht 19.55 Börse vor acht 20.00 Tagesschau  <b>20.15 Die Inselärztin - Die Mutprobe</b> Arztfilm, D '20 <b>21.45 Tagesthemen</b> <b>22.00 Tatort: Der scheiden-de Schupbo</b> Krimi, D '17 <b>23.30 Irene Huss, Kripo Göteborg - Der Novembermörder</b> Krimi	<b>ZDF</b> 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  <b>20.15 Der Staatsanwalt</b> Krimiserie. Mit R. Hunold <b>21.15 Soko Leipzig</b> <b>22.00 heute journal</b> <b>22.30 heute-show</b> Kabarett <b>23.00 aspekte</b> Kulturmagazin <b>23.45 heute+</b> Nachrichten <b>0.00 Soko Leipzig</b> <b>0.45 Monk</b> Krimiserie	<b>RTL</b> 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  <b>20.15 Alles auf Freundschaft - Die Mälzer &amp; Sasha Show (1)</b> Unterhaltung <b>23.25 Darf er das? Live! Die Chris Tall Show</b> Unterhaltungsshow <b>0.15 RTL Nachtjournal</b> Nachrichten <b>0.47 Das Wetter</b>	<b>SAT.1</b> 16.00 Klinik am Südring 17.00 Klinik am Südring - Die Familienhelfer 17.30 Klinik am Südring 18.00 Auf Streife - Die Spezialisten 19.00 Genial daneben - das Quiz 19.55 SAT.1 Nachrichten  <b>20.15 Fack Ju Göhte 2</b> Komödie, D '15 <b>22.30 Knallerfrauen</b> Comedy <b>23.00 Knallerfrauen</b> Comedy <b>23.30 Knallerfrauen</b> Comedy <b>0.00 Switch reloaded</b> <b>0.30 Switch reloaded</b> <b>1.00 Sechserpack</b> Comedy <b>1.25 Sechserpack</b> Comedy	<b>PRO 7</b> 15.05 The Middle 15.35 The Big Bang Theory 16.05 The Big Bang Theory 16.30 The Big Bang Theory 17.00 taff 18.00 News-time 18.10 Die Simpsons 18.40 Die Simpsons 19.05 Galileo  <b>20.15 Terminator: Genisys</b> Sci-Fi-Film, USA '15 <b>22.50 Resident Evil: Retribution</b> Sci-Fi-Film, D/KAN '12 <b>0.35 Terminator: Genisys</b> Sci-Fi-Film, USA '15 <b>2.55 Watch Me - das Kinomagazin</b> Kulturmagazin	<b>RTL ZWEI</b> 14.00 Die Reimanns - Ein außergewöhnliches Leben 15.00 Die Reimanns - Ein außergewöhnliches Leben 16.00 Hartz und herzlich - Tag für Tag Rostock 18.05 Köln 50667 19.05 Berlin - Tag & Nacht  <b>20.15 Die Mumie - Das Grabmal des Drachenkaisers</b> Abenteuerfilm, D/KAN '08. Mit B. Fraser <b>22.20 Train To Busan</b> Actionfilm, ROK '16. Mit Gong Yoo, Kim Soo-an <b>0.40 Flug 7500</b> Horrorfilm, JAP/USA '13. Mit L. Bibb
---	---	--	--	---	--

<b>ARD</b> 17.00 Tagesschau 17.15 Brisant 18.00 Wer weiß denn sowas? 18.50 Quizduell-Olymp 19.45 Sportschau vor acht 19.50 Wetter vor acht 19.55 Börse vor acht 20.00 Tagesschau  <b>20.15 Die Inselärztin - Die Mutprobe</b> Arztfilm, D '20 <b>21.45 Tagesthemen</b> <b>22.00 Tatort: Der scheiden-de Schupbo</b> Krimi, D '17 <b>23.30 Irene Huss, Kripo Göteborg - Der Novembermörder</b> Krimi	<b>ZDF</b> 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  <b>20.15 Der Staatsanwalt</b> Krimiserie. Mit R. Hunold <b>21.15 Soko Leipzig</b> <b>22.00 heute journal</b> <b>22.30 heute-show</b> Kabarett <b>23.00 aspekte</b> Kulturmagazin <b>23.45 heute+</b> Nachrichten <b>0.00 Soko Leipzig</b> <b>0.45 Monk</b> Krimiserie	<b>RTL</b> 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  <b>20.15 Alles auf Freundschaft - Die Mälzer &amp; Sasha Show (1)</b> Unterhaltung <b>23.25 Darf er das? Live! Die Chris Tall Show</b> Unterhaltungsshow <b>0.15 RTL Nachtjournal</b> Nachrichten <b>0.47 Das Wetter</b>	<b>SAT.1</b> 16.00 Klinik am Südring 17.00 Klinik am Südring - Die Familienhelfer 17.30 Klinik am Südring 18.00 Auf Streife - Die Spezialisten 19.00 Genial daneben - das Quiz 19.55 SAT.1 Nachrichten  <b>20.15 Fack Ju Göhte 2</b> Komödie, D '15 <b>22.30 Knallerfrauen</b> Comedy <b>23.00 Knallerfrauen</b> Comedy <b>23.30 Knallerfrauen</b> Comedy <b>0.00 Switch reloaded</b> <b>0.30 Switch reloaded</b> <b>1.00 Sechserpack</b> Comedy <b>1.25 Sechserpack</b> Comedy	<b>PRO 7</b> 15.05 The Middle 15.35 The Big Bang Theory 16.05 The Big Bang Theory 16.30 The Big Bang Theory 17.00 taff 18.00 News-time 18.10 Die Simpsons 18.40 Die Simpsons 19.05 Galileo  <b>20.15 Terminator: Genisys</b> Sci-Fi-Film, USA '15 <b>22.50 Resident Evil: Retribution</b> Sci-Fi-Film, D/KAN '12 <b>0.35 Terminator: Genisys</b> Sci-Fi-Film, USA '15 <b>2.55 Watch Me - das Kinomagazin</b> Kulturmagazin	<b>RTL ZWEI</b> 14.00 Die Reimanns - Ein außergewöhnliches Leben 15.00 Die Reimanns - Ein außergewöhnliches Leben 16.00 Hartz und herzlich - Tag für Tag Rostock 18.05 Köln 50667 19.05 Berlin - Tag & Nacht  <b>20.15 Die Mumie - Das Grabmal des Drachenkaisers</b> Abenteuerfilm, D/KAN '08. Mit B. Fraser <b>22.20 Train To Busan</b> Actionfilm, ROK '16. Mit Gong Yoo, Kim Soo-an <b>0.40 Flug 7500</b> Horrorfilm, JAP/USA '13. Mit L. Bibb
---	---	--	--	---	--

# AKZENT - HOTELS -



Telefon + 49 53 21 / 75 91 40 Fax · + 49 53 21 / 75 91 49 · Spitalstraße 1 · D-38640 Goslar · [www.akzent.de](http://www.akzent.de) · [info@akzent.de](mailto:info@akzent.de)

Pinterest · Facebook · Instagram



Werden Sie unser

**AKZENT Stammgast**

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

*Ihre Treue belohnen wir!*

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

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

*Wie?*

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

