

HOTEL AKZENTe

NIMM
MICH MIT

Mit TV Programm vom 03.04.2022 - 29.04.2021



AKZENT Hotel Klingenstein

AKZENT Hotel Ottobeuren

Hopfen & Malz
Biergenuss



Gewinnen Sie 1 Übernachtung für zwei im AKZENT Hotel Aufkirchen bei Erding



IHR GEWINN

Das Rätsel der **AKZENTe** Ausgabe für April entführt die Gewinner*innen in die Karibik. Na ja, zumindest fast, denn wenn Sie unser Rätsel lösen, gewinnen Sie ein Erlebniswochenende im **AKZENT Hotel Aufkirchen**, inklusive Karibikfeeling in der Therme Erding. Die größte Therme der Welt liegt in 3 km Entfernung vom **AKZENT Hotel Aufkirchen** und bietet eine Vielzahl an Attraktionen. Ob Action im Erlebnisbad oder Entspannung in den Wellnessbereichen: die Therme Erding empfängt seine Besucher mit sommerlichen Temperaturen, türkisfarbenem Wasser und echten Südseepalmen. Insgesamt sorgen 27 Wasserrutschen mit verschiedenen Schwierigkeitsgraden bei Groß und Klein für Spaß. Wer sich einfach mal wieder treiben lassen möchte, der sollte ein Bad im „Crazy River“ oder dem großen Wellenbad nehmen. 35 verschiedene Saunen, Gesundheitsbecken und Thermalbäder sorgen für den passenden Wellnessfaktor und runden das Angebot der Therme ab. Gastgeber für das Erlebniswochenende in der Nähe von Erding ist das **AKZENT Hotel Aufkirchen**. Das **AKZENT Hotel Aufkirchen** punktet bei seinen Gästen mit moderner Ausstattung und insgesamt 72 komfortablen Zimmern. Neben einer verkehrsgünstigen Lage und modernen Zimmern, überzeugt das **AKZENT Hotel Aufkirchen** vor allem mit einem aufmerksamen, individuellen und für den Gast maßgeschneiderten 3 Sterne Service.



AKZENT Hotel ★★★★★
Aufkirchen

Dorfstraße 15 a
85445 Aufkirchen
Telefon: 08122 867 0
Mail: info@hotel-aufkirchen.de
www.Hotel-Aufkirchen.de



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

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

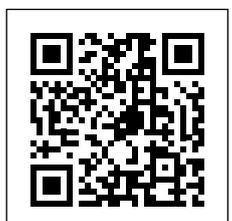
SPIELREGELN

Gewinnen Sie eine Übernachtung inkl. Thermenerlebnis und Frühstück für zwei Personen im Doppelzimmer Komfort im **AKZENT Hotel Aufkirchen**!

Senden Sie Ihre Lösung bis zum 29.04.2022 handschriftlich unter Angabe Ihrer Anschrift und eMail-Adresse an: **AKZENT Marketingzentrale - Stichwort „Kreuzwörterrätsel“ - Spitalstraße 1 - 38640 Goslar** oder per Mail an **info@akzent.de** mit dem Betreff **„Kreuzwörterrätsel“**. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Alle Nicht Gewinner können dieses Angebot auch unter <https://www.akzent.de/hotels/aufkirchen/arrangements> direkt buchen

IMMER TOP INFORMIERT
Newsletter jetzt abonnieren



AUSFÜLLEN UND EINSENDEN:

Lösungswort:

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

Viel Glück!

Liebe Leserinnen und Leser,

mein Name ist Pia Schnelle und seit Anfang März bin ich im Marketingteam der **AKZENT** Familie. Ich freue mich sehr auf die Zusammenarbeit und darauf mit Ihnen einen kleinen Blick in die Themen dieser **AKZENTe** Ausgabe werfen zu dürfen.

Der Frühling steht vor der Tür. Die ersten Krokusse blühen, die Welt wird so langsam wieder bunt und auch die Sonne zeigt sich vermehrt. Bei diesem Wetter genießt man doch gerne mal ein Bier unter dem freien Himmel. Daher geht es auf den nachfolgenden Seiten um eins der Lieblingsthemen der Deutschen – dem Bier. Woher kommt das Bier und wie wird es gebraut? Lassen Sie sich inspirieren und lernen Sie einige der **AKZENT** Hotels unter dem Thema Biergenuss kennen.

Ab Seite 10 erfahren Sie, wie Sie gesund durchs Jahr kommen und wann welche Obst- und Gemüsesorten Saison haben. Wer allgemein Lust auf Kultur und Natur hat, ist im Ruhgebiet genau richtig! Regionale Gerichte wie den Sauerbraten machen Lust auf mehr, viele Erlebnisse warten auf Sie. Erfahren Sie, wie Sie fit in die warme Jahreszeit starten und natürlich haben wir auch wieder leckere Rezepte für Sie parat.

Viel Spaß mit spannenden Themen und eine schöne Frühlingszeit wünscht Ihnen

P. Schnelle

Ihre Pia Schnelle



16 | Rezepte – Schnelle
20 Minuten-Gerichte

Inhaltsverzeichnis

2

Rätsel

Kreuzwörterrätsel mit tollen Preisen

4

Essen & Trinken

Biergenuss in den AKZENT Hotels

9

Kurzportrait

AKZENT Hotel Klingenstein

10

Lifestyle

Gesund durchs Jahr – Saisonkalender

12

Hotelportrait

AKZENT Hotel Oberhausen

14

Gesundheit & Fitness

Fit in die warme Jahreszeit

Essen & Trinken

Schnelle 20 Minuten-Gerichte

16

Wissenswertes

Earth-Day

20

Nachhaltigkeit

AKZENT Hotel Klingenstein

21

Termine & Trends

Das passiert im April

22

Fernsehprogramm

Vom 03. bis 29. April 2022

23



Hopfen & Malz Biergenuss



© MoreVector - stock.adobe.com

Je nach Sorte eine satte, dunkle bis goldgelbe Farbe und eine Krone aus Schaum – auch wenn die Zahlen in den letzten Jahren eher rückläufig waren, zählt Bier immer noch zu den beliebtesten alkoholhaltigen Getränken in Deutschland. Rund 170 Liter Bier genießen die Deutschen im Jahr und auch die Herstellung des Getränks, also das Bierbrauen, liegt voll im Trend. Immer mehr Brauereien, die regionale oder sogenannte Craftbiere herstellen, schießen aus dem Boden und kreieren Biere für jeden Geschmack.

Auch in den hoteleigenen Restaurants der **AKZENT** Hotels Kooperation dürfen Pils, Weizen oder Altbier nicht auf der Getränkekarte fehlen. Ob spezielle Partnerschaften mit regionalen Brauereien oder sogar ein eigenes Brauhaus – bei den Gastgebern der **AKZENT** Hotels kommen Bierliebhaber voll auf ihre Kosten.

DAMALS WIE HEUTE: BIER ALS KULTURGUT

Die Erfindung des Bieres verdanken wir wahrscheinlich den Ägyptern. Klar, von verschiedenen Biersorten und einer Schaumkrone war das damalige Gebräu noch weit entfernt, aber die Urform unseres heutigen Lieblingsgetränks entstand vermutlich vor fast 6.000 Jahren im Reich der Sumerer. Das damalige Urbier wurde hergestellt, indem man Brot mit Wasser vergären ließ. Durch die im Brot enthaltenen Keime und Bakterien entstand so ein trübes Getränk mit einem geringen Alkoholgehalt.

Die Sumerer waren wohl auch diejenigen, die erste Versuche unternahmen, das Getränk mit Gewürzen wie Zimt oder Honig schmackhafter zu machen. Den Sumerern folgten die Babylonier, die das Brauwesen weiter entwickelten und bereits in der Lage waren verschiedene Sorten aus unterschiedlichen Getreidearten her-

zustellen. Perfektioniert wurde die Herstellung des alkoholischen Getränkes dann von den Ägyptern. Im Gegensatz zu den Babyloniern, bei denen Bier vor allem für medizinische Anwendungen und bei religiösen Anlässen ausgeschenkt wurde, durfte bei den Ägyptern wohl auch zum Spaß getrunken werden. Auch die Kelten und Germanen brauten und verfeinerten es gerne mit Kräutern oder Beeren. Das Brauen des Getränkes war bei den Germanen übrigens reine Frauensache und das passende Equipment wie ein Braukessel gehörte in jeden Haushalt. Den germanischen Hausfrauen verdanken wir auch die schöne Schaumkrone auf unseren heutigen Biersorten, denn sie kamen als erstes auf die Idee anstatt bereits gebackenes Brot reines, gekeimtes Getreide zu vergären.

DAS REINHEITSGEBOT: HOPFEN, GERSTENMALZ UND WASSER

Von einer einheitlichen Brauweise oder gar dem Reinheitsgebot wussten die damaligen Braumeister- und meisterinnen natürlich noch nichts. Dem Bier wurden zur damaligen Zeit auch gerne mal halluzinogene Stoffe hinzugefügt, um die berauschende Wirkung zu verstärken. So fanden zum Beispiel kleine Mengen von Fliegenpilze oder Tollkirschen den Weg in das Getränk. Die Klosterbrauereien im Mittelalter waren es dann, die erstmals versuchten, eine gewisse Ordnung in die Herstellung von Bier zu bringen.

Auch die Art des Bierbrauens änderte sich, indem man nun immer weniger Bier aus Weizen herstellte, sondern mehr auf Hopfen zurückgriff. Das Hopfenbier gewann immer mehr Beliebtheit und im Jahre 1516 führte der bayerische Herzog in Bayern erstmals das Reinheitsgebot für das Brauen von Bier ein. Das Gebot besagt damals wie heute, dass Bier nur aus Hopfen, Gerstenmalz und Wasser hergestellt werden darf.



© rikkyal - stock.adobe.com

DEUTSCHLAND – EIN PARADIES FÜR BIERLIEBHABER

Aber nicht nur Dank des Reinheitsgebots ist Deutschland geradezu ein Paradies für Bierliebhaber. Auch die große Vielfalt an verschiedenen Sorten ist einmalig, denn hierzulande werden rund 6.000 verschiedene Biere gebraut. Dabei ist der Geschmack so unterschiedlich, wie die Regionen, aus denen das Getränk stammt. Im hohen Norden wird vor allem herbes und kräftiges Bier gebraut, im Westen Deutschlands findet man mit Kölsch und Altbier vor allem Sorten, die mit obergäriger Hefe hergestellt werden. Im Osten dagegen wird vor allem Pilsbier genossen und im Süden, der deutschen Heimat der Bierbraukunst, ist vor allem Weizenbier beliebt.

HEIDJER BIER IM AKZENT HOTEL BERLIN

Mitten im einzigartigen Naturpark „Lüneburger Heide“, genauer gesagt im beliebten Ferienort Bad Bevensen, der seit 1975 auch als Heilbad anerkannt ist, liegt das **AKZENT** Hotel Berlin. Nur einige Kilometer weiter in Celle wird ein ganz spezielles Bier gebraut: das Heidjer. Neben der lila blühenden Erika-Pflanze und der einzigartigen Naturlandschaft ist die Lüneburger Heide natürlich auch für seine tierischen Bewohner, den Heidschnucken und ihre Schäfer



Ihre Gastgeber
Familie Narres

AKZENT Hotel ★★★ Berlin

Alter Wiesenweg 11
29549 Bad Bevensen

Telefon: 05821 50 60

Email: info@hotel-berlin-bad-bevensen.de
www.hotel-berlin-bad-bevensen.de



SCHNUCKEN, SCHÄFER, SCHÄFERSTÜNDCHEN

- 3x Übernachtung inkl. Frühstück
- 1x Heidespezialitäten Menü
- 3 x Freien & unbegrenzten Eintritt in die Therme
- 1x energetische Massage
- DZ p.P. ab 270 – 315 Euro
- Einzelzimmer ab 300 – 345 Euro

bekannt. Diese halten eine jahrhundertealte Tradition aufrecht und ziehen auch heute noch mit ihren Schafherden und Hühnern durch die Heide. Kein Wunder also, dass das Etikett des „Heidje Bier“ ein Schäfer ziert. Das Bier passt daher auch besonders gut zu regionalen Spezialitäten wie Wildbratwurst, Heidschnuckenschinken und wird auch gerne in der Kombination im **AKZENT** Hotel Berlin serviert. Gebraut wird das „Heidje“ in der Carl Betz Brauerei, die als älteste, deutsche Röstmalzbierbrauerei gilt.

KURZURLAUB FÜR GENIESSER

Auch im **AKZENT** Hotel Sonnenberg können Urlauber echten Biergenuss erleben. Beim Grillfest, dem Besuch einer lokalen Brauerei und beim Backen eines echten Bierbrottes dreht sich alles um das Lieblingsgetränk.

Das Angebot wird abgerundet durch lokale Gerichte im hauseigenen Restaurant und natürlich die einzigartige Lage des **AKZENT** Hotels, welches ganz idyllisch am Berghang über dem kleinen, historischen Ort Schotten thront. Auch in der Urlaubsregion „Vogelsberg“ rund um das **AKZENT** Hotel Sonnenberg gibt es neben regionalen Biersorten einiges zu entdecken. Egal ob beim Wandern, einem Besuch im Tier- und Erlebnispark, auf der Sommerrodelbahn ins Tal hinab rauschen, den Kletterwald durchqueren – das **AKZENT** Hotel Sonnenberg ist der perfekte Ausgangspunkt um die vielseitige Region zu erkunden. Damit sich alle Gäste rundum wohlfühlen, bieten die 30 Doppel – und 17 Einzelzimmer nicht nur eine komfortable und moderne Ausstattung, sondern auch auf einen freundlichen und engagierten Service wird in dem familiengeführten Hotel besonders viel Wert gelegt.



AKZENT Hotel ★★ ★★

Haus Sonnenberg

Laubacher Str. 25
63679 Schotten
Telefon: 06044 96210
Email: info@hotel-haus-sonnenberg.de
www.hotel-haus-sonnenberg.de



Ihre Gastgeber
Arno Mangold, Frauke Herget

ERLEBEN SIE DIE VIELFALT DES BIERES!

Das Arrangement gilt ab 20 Personen!

- 2 x Übernachtungen mit Frühstücksbüfett
- 1 x Bieraperitif am Anreisetag
- Schwimmbad- und Saunanutzung
- Nutzung von Fitness- und Ruheraum
- Kleines Bierpräsent auf dem Zimmer
- 1 x Bierseminar im Haus mit der örtlichen Brauerei
- 1 x Hessisches Abendbüfett
- 1 x Grillabend im Biergarten oder Restaurant
- 1 x Bierbrot backen beim örtlichen Bäcker
- kostenfreie Parkplätze direkt am Haus

Doppelzimmer p.P. 182,00 Euro

Verlängerungsnacht mit Halbpension möglich:
Doppelzimmer p.P. 72,00 Euro

Einzelzimmerzuschlag pro Nacht 10,00 Euro

AKZENT HOTEL HIRSCH MIT EIGENER BRAUEREI

Direkt am historischen Marktplatz gelegen bietet das **AKZENT** Hotel Hirsch nicht nur echte, fränkische Gastfreundschaft, sondern auch Bier aus der eigenen Brauerei. Das Handwerk des Brauens hat im **AKZENT** Hotel Hirsch eine lange Tradition. Bis 1990 war das **AKZENT** Hotel vor allem auch als Gasthaus und Brauerei bekannt. Im Zuge von Modernisierungen vor rund 10 Jahren wurde dann auch der Gasthausbrauerei wieder Leben eingehaucht. Seitdem wird hier unter Auf-

sicht des Braumeisters nach alter handwerklicher Tradition und streng nach dem Reinheitsgebot von 1516 gebraut. Besonders beliebt sind die saisonalen Biere und das Starkbier, welches sich vom Alkoholgehalt und Geschmack von den normalen Bieren unterscheidet. Die Tradition Starkbier zu brauen stammt übrigens noch aus dem Mittelalter und wurde zu damaligen Zeiten auch Fastenbier oder auch „flüssiges Brot“ genannt wurde. Im Mittelalter wurden die Fastenzeiten der katholischen Kirche noch etwas ernster genommen als heutzutage und man braute das starke Bier, um trotzdem genug Kalorien zu sich nehmen zu können, ohne die Regeln des Fastens zu brechen.





AKZENT ★★ ★★

Brauerei Hotel Hirsch

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



Ihre Gastgeber
Familie Hafenrichter





BIER IM AKZENT HOTEL KLINGENSTEIN

Seit Mitte 2017 ist es amtlich: Die Albhöhlen, mit den Fundstätten der ältesten Eiszeitkunst, wurden zum UNESCO Weltkulturerbe ernannt. Ein Anlass für die Brauerei des **AKZENT** Hotels Klingenstein, sich ebenfalls auf eine Zeitreise zu begeben – zumindest kulinarisch.

„Wir finden es wichtig, dass auch wir unserer Heimat Tribut zollen.“, sagt Michael Leibinger. Daher wurden für den Bau des Hotels und dessen Fassade Holz aus der Region verwendet, im Restaurant werden schwäbische Spezialitäten aus regionalen Zutaten gekocht und auch beim Bier wird im **AKZENT** Hotel Klingenstein da keine Ausnahme gemacht. In Anlehnung der Eiszeitkunst hat der Braumeister des **AKZENT** Hotels ein spezielles „Urzeit“-Bier kreiert, das in verschiedenen Stilen wie Pale Ale oder Stout gebraut wird.

Das Geheimnis der geschmackvollen Biersorten ist dabei nicht nur die Braukunst, sondern auch der natürliche Ursprung der verwendeten Rohstoffe. Quellfrisches Wasser, regionale Malze, feinsten Aromahopfen prägen den Geschmack der Urbiere.



AKZENT Hotel Hotel Klingenstein

Ulmer Straße 30
89134 Blaustein
Telefon: 07304 436 990
Email: info@klingenstein.online
www.klingenstein.online

Herr Leibinger



AKZENT HOTEL LÖWEN

Das Arrangement „Hopfenregion Bodensee“ des **AKZENT** Hotels Löwen in Langenargen zeigt ganz klar, dass der Bodensee nicht nur eine Wein- und Obstregion ist, sondern auch gutes Bier zu bieten hat. Der Tettlinger Hopfen ist weltbekannt und veredelt so manches Bier in fremden Ländern. Entdecken Sie diese unbekannte Seite beim Wandern, Radeln und Verkosten...

Bei drei Übernachtungen inklusive Frühstücksbuffet erleben die Hotelbesucher wunderbare Tage am wunderschönen Nordufer des Bodensees. Im Sonnenlicht glitzert das Wasser des bekannten Sees auf einmalige Weise – dieses erfahren Gäste hautnah auf der Seeterrasse des Vier-Sterne-Hauses.



Ihre Gastgeber
Familie Buck

AKZENT Hotel ★★★★★ Löwen

Obere Seestraße 4
88085 Langenargen
Telefon: 07543 3010
Email: info@loewen-langenargen.de
www.loewen-langenargen.de



HOPFENREGION BODENSEE

Der Bodensee ist nicht nur eine Wein- und Obstregion. Auch der Tettlinger Hopfen ist weltbekannt und veredelt so manches Bier in fremden Ländern. Entdecken Sie diese unbekannte Seite beim Wandern, Radeln und Verkosten...

- 3 Übernachtungen inkl. Frühstück
- Halbpension (3gängiges Menü Hauptgang zur Wahl)
- Eintritt ins Tettlinger Hopfengut No.20 inkl. Führung
- Radtour durchs Hinterland
- Kostprobe im Langenargener Laden „Kommprobier“
- Doppelzimmer p.P. 399,00 Euro



Hotel, Wirtshaus & Brauerei

AKZENT Hotel Klingenstein

Schon von der Straße aus, ist das **AKZENT** Hotel Klingenstein mit seiner historischen Fassade mit traditionellem Fachwerk und dem Anbau mit den futuristischen Holzelementen, sichtbar für Besucher und Urlaubsgäste. Mitten im schönen Alb-Donau-Kreis können sich die Gäste im **AKZENT** Hotel Klingenstein auf ein ganz besonderes Ambiente freuen. Mit einer Mischung aus Moderne und Urigkeit lädt das erste dreistöckige Holzhotel in Süddeutschland zum Verweilen ein. Neben den hellen, lichtdurchfluteten Zimmern begeistert das Hotel vor allem mit seinem Wirtshaus und der haus-eigenen Brauerei.

Einblicke in die Brauprozesse für Jedermann

„Wir im Klingenstein möchten unsere Heimat und unsere Umgebung, die uns schon immer beeinflusst, in den Vordergrund stellen. Wir sind stolz auf die Region um Ulm und Blaustein, da es hier so viel Wunderbares zu entdecken gibt“, sagt Michael Leibinger, Inhaber des **AKZENT** Hotel Klingenstein. Kein Wunder also, dass sich in der hauseigenen Brauerei des **AKZENT** Hotels Handwerkskunst und Heimatliebe vereinen. Gerade weil sich das Bierhandwerk in den letzten Jahrzehnten eher zu einer reinen Bierproduktion entwickelt hat, verfolgt die Brauerei des **AKZENT** Hotels Klingenstein hier einen anderen Ansatz. Der Kessel, in denen die hauseigenen Biere gebraut werden, steht offen zugänglich mitten im Haus und auch der Braumeister ist direkt vor Ort, um Fragen zu beantworten. Auch die Speisekarte im Wirtshaus des **AKZENT** Hotels werden in Abstimmung mit den Bieren erarbeitet, um die vielfältigen Aromen und Geschmäcker der gebrauten Biere noch besser zur Geltung kommen zu lassen.



AKZENT Hotel
Hotel Klingenstein

Ulmer Straße 30
89134 Blaustein
Telefon: 07304 436 990
Email: info@klingenstein.online
www.klingenstein.online



Geschmackliche Zeitreise in die Steinzeit

Seit Mitte 2017 ist es amtlich: Die Albhöhlen, mit den Fundstätten der ältesten Eiszeitkunst, wurden zum UNESCO Weltkulturerbe ernannt und liegen ganz in der Nähe des **AKZENT** Hotels Klingenstein. Ein Anlass für Michael Leibinger und sein Team, sich ebenfalls auf eine Zeitreise zu begeben – zumindest kulinarisch. „Wir finden es wichtig, dass auch wir unserer Heimat Tribut zollen“, sagt Michael Leibinger. Daher wurden für den Bau des Hotels und dessen Fassade Holz aus der Region verwendet, im Restaurant werden schwäbische Spezialitäten aus regionalen Zutaten gekocht und auch beim Bier wird im **AKZENT** Hotel Klingenstein da keine Ausnahme gemacht. In Anlehnung der Eiszeitkunst hat der Braumeister des **AKZENT** Hotels ein spezielles „Urzeit“-Bier kreiert, das in verschiedenen Stilen wie Pale Ale oder Stout gebraut wird. Das Geheimnis der geschmackvollen Biersorten ist dabei nicht nur die Braukunst, sondern auch der natürliche Ursprung der verwendeten Rohstoffe. Quellfrisches Wasser, regionale Malze, feinsten Aromahopfen prägen den Geschmack der Urbiere.



Gesund durchs Jahr

Betrifft man heutzutage den Supermarkt, erwartet einen immer eine breite Auswahl an verschiedenen Lebensmitteln. Auch in der Obst- und Gemüseabteilung findet man mittlerweile ganzjährig Tomaten, Salat, Bananen & Co. Früher war es noch selbstverständlich, dass sich die Verfügbarkeit von frischen Lebensmitteln auch nach der Jahreszeit richteten.

Heutzutage werden durch ausgefeilte Anbausysteme etwa im Gewächshaus und Importe aus der ganzen Welt die eigentliche saisonale Verfügbarkeit von Obst und Gemüse umgangen. Der ganzjährige Anbau und natürlich die Transportwege kosten viel Energie, sodass viele Konsumenten lieber regional und saisonal einkaufen möchten. Aber wann hat das heimische Obst oder Gemüse eigentlich Saison?



- Frisch aus heimischem Anbau verfügbar
- Frisch als Lagerware aus heimischem Anbau verfügbar



	JAN	FEB	MÄR	APR	MAI	JUN	JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ
APFEL	○	○	○	○	○			●	●	●	●	○
APRIKOSE							●	●				
BIRNE								●	●	●	○	○
BLAUBEEREN						●	●	●	●			
BROMBEEREN							●	●	●			
ERDBEEREN					●	●	●					
FEIGEN							●	●	●	●	●	
HIMBEEREN						●	●	●				
HOLUNDERBEEREN									●	●		
JOHANNESBEEREN						●	●	●				
KIRSCHEN						●	●	●				
KIWI						●	●	●	●	●	●	
MIRABELLEN							●	●	●			
PFIRSICH							●	●				
PFLAUME							●	●	●			
PHYSALIS	●	●	●	●	●	●	●					●
QUITTEN									●	●	●	
RHABRBER				●	●	●						
SANDDORN								●	●	●		
STACHELBEEREN						●	●	●				
WASSERMELONE								●	●			
WEINTRAUBEN									●	●		
ZITONE									●	●	●	



GEMÜSE



	JAN	FEB	MÄR	APR	MAI	JUN	JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ
BLATTSPINAT			●	●	●				●	●	●	
BLUMENKOHL					●	●	●	●	●	●		
BOHNEN							●	●	●	●		
BROKKOLI						●	●	●	●	●		
CHAMPIGNONS	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
CHINAKOHL			●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
EISBERGSALAT					●	●	●	●	●	●		
ERBSEN						●	●	●				
FELDSALAT									●	●		
FENCHEL						●	●	●	●	●	●	
FRÜHLINGSZWIEBEL			●	●	●	●	●	●	●			
GRÜNKOHL	●	●									●	●
KARTOFFELN	○	○	○	○	○	●	●	●	●	●	○	○
KOHLRABI					●	●	●	●	●	●		
KOPFSALAT							●	●	●	●		
KÜRBIS	○	○						●	●	●	●	○
LAUCH	●	●	●	●			●	●	●	●	●	●
MINI ROMANA					●	●	●	●	●			
MÖHREN	○	○	○	○	○	●	●	●	●	●	○	○
PAPRIKA							●	●	●	●		
PASTINAKEN	●	●	●								●	●
RADIESCHEN					●	●	●	●	●	●		
RETTICH				●	●	●	●	●	●	●	●	●
ROSENKOHL	●	●	●						●	●	●	●
ROTE BETE	○	○	○	○			●	●	●	●	●	○
ROTKOHL	○	○	○	○	○	●	●	●	●	●	●	○
RUCOLA				●	●	●	●	●	●	●		
SALATGURKE		●	●	●	●	●	●	●	●	●		
SELLERIE										●	●	
SPARGEL				●	●	●						
TOMATEN							●	●	●	●		
WIRSING	●	●	○		●	●	●	●	●	●	●	●
ZUCCHINI						●	●	●	●	●		
ZUCKERMATS								●	●	●		
ZWIEBEL	○	○	○	○	○	○	●	●	●	●	○	○





AKZENT Hotel Oberhausen

Urlaub im Herzen des Ruhrgebiets

Ob ein verlängertes Wochenende oder ein längerer Aufenthalt – wer Lust auf Kultur, Natur und spannende Urlaubserlebnisse hat, der ist im Herzen des Ruhrgebiets bestens aufgehoben. Im Ruhrgebiet zwischen Duisburg und Dortmund reihen sich viele interessante Städte aneinander. Die Wege sind kurz und besonders die alte Industriearchitektur und Zechenlandschaften werden heutzutage kreativ für Ausstellungen und spannende Veranstaltungen genutzt. Mittendrin und somit bester Ausgangspunkt, um die Region zu erkunden: die Stadt Oberhausen und das gleichnamige **AKZENT** Hotel der Familie Hagemann.

Familienfreundliche Gastgeber mit Herz

Das Drei-Sterne-**AKZENT**-Hotel ist seit seinem Bau 1868 im Familienbesitz und verfügt über passende Übernachtungsmöglichkeiten für Urlauber, Geschäftsreisende oder einen Ausflug mit der ganzen Familie. Seit Jahrhunderten sind die Familien Bonmann und Hagemann, die Ahnen der heutigen Gastgeber des **AKZENT** Hotels Oberhausen, in der Region beheimatet und verwurzelt. So wurden die Familien bereits in alten Kirchenchroniken ca. 1.000 n.Chr. erwähnt. Ehemals als Landwirte auf zwei verschiedenen Nachbarhöfen ließ die fortschreitende Industrialisierung aus den Landwirten dann Gastwirte werden.



Und das ist die ganze Familie bis heute mit Leib und Seele. Mit viel Engagement und Herzblut führt die dreiköpfige Familie Hagemann den Betrieb und legt besonders viel Wert auf eine herzliche und familiäre Atmosphäre. Egal ob auf Durchreise oder für eine längere Auszeit: im **AKZENT** Hotel Oberhausen soll sich jeder willkommen und wohlfühlen. Insgesamt stehen Besuchern hier 30 moderne und komfortable Zimmer zur Verfügung. Für das leibliche Wohl sorgt das hoteleigene Restaurant, in dem regionale Gerichte wie Sauerbraten oder „Himmel und Erde“ serviert werden.



Wahrzeichen Oberhausens: der Gasometer

Nach einer erholsamen Nacht und einem deftigen Abendessen erwartet die Gäste im **AKZENT** Hotel Oberhausen dann am nächsten Morgen ein reichhaltiges Frühstücksangebot. Gut gestärkt, sollte man dann auf jeden Fall dem Gasometer einen Besuch abstatten. Mit einer Höhe von 117,5 Meter ist der ehemalige Gasspeicher das Wahrzeichen der Stadt. Von hier aus hat man nicht nur einen tollen Ausblick über das Ruhrgebiet, sondern der Gasometer ist auch bekannt für seine beeindruckenden Ausstellungen.

Aufgrund der besonderen Beschaffenheit des Turms, als höchster Ausstellungsraum Europas, werden hier besonders großflächige und beeindruckende Ausstellungen gezeigt. Höhepunkt der mo-



mentanen Ausstellung ist eine Skulptur der Erde, die scheinbar im 100 Meter hohen Luftraum des Gasometers schwebt. Mit Projektionen von 58 Millionen Pixeln Auflösung, das entspricht etwa dem Siebenfachen eines digitalen Kinos, wird die Erde virtuell zum Leben erweckt.

Auf den Spuren der Industriekultur

Aber nicht nur die Ausstellungen, sondern auch der Gasometer selbst gehört zu den größten Publikumsmagneten des Ruhrgebiets. Alte Zechen und Bergwerke zeugen von der Industrialisierung der Region. Viele der alten Gebäude werden heute, genau wie der Gasometer, für Kultur und Veranstaltungen genutzt. Am bekanntesten ist hier wohl das UNESCO Weltkulturerbe Zeche Zollverein in Essen. Das ehemalige Steinkohlebergwerk beherbergt

heute verschiedene Museen und sogar ein Werkschwimmbad inmitten einer einzigartigen Kulisse. Wer sich auf die Spuren der Industriekultur begeben möchte, der sollte sich in den Fahrradsattel schwingen und die 700 Kilometer lange „Route der Industriekultur“ erkunden. Auf meist flacher Strecke führt der Radweg zu wiederbelebten Stahlwerken, Bergwerken und alten Maschinenhallen.

Urlaub für die ganze Familie

Oberhausen und das Ruhrgebiet bieten neben viel Kultur natürlich auch abwechslungsreiche Ausflugsziele für Groß und Klein. So befindet sich das CentrO, das größte Shopping- und Freizeitzentrum Europas, nur einen Katzensprung vom **AKZENT** Hotel Oberhausen entfernt. Neben einer Vielzahl von Boutiquen und Restaurants bietet das CentrO auch viele Freizeitattraktionen.

Eines der beliebtesten Ausflugsziele ist das SeaLife. Viele spannende Themenbereiche, wie die größte Hai-Aufzuchtstation Deutschlands, bieten spannende Einblicke in die Unterwasserwelt. Ebenfalls ein guter Anlaufpunkt für den Familienausflug ist das LEGOLAND® Discovery Centre Oberhausen. Hier dreht sich alles um die bunten Steine und das LEGOLAND® Discovery Centre bietet insgesamt über 10 verschiedene Attraktionen und Fahrgeschäfte.



AKZENT Hotel ★★★
Oberhausen

Buschhausener Straße 84
46049 Oberhausen
Telefon: 0208 857 50
Email: info@akzent-hotel-oberhausen.de
www.akzent-oberhausen.de



Ihr Gastgeber
Herr Siebren van Oostveen





FIT IN DIE WARME
JAHRESZEIT

Keine Ausreden mehr! Das Wetter wird milder, die Sonne lässt sich wieder öfter blicken und das ist auch die beste Zeit, um an der eigenen Fitness zu arbeiten.

ZIELE SETZEN

Egal welche Jahreszeit und egal ob beim Sport oder anderen Vorhaben: Menschen, die sich Ziele setzen, steigern ihre Erfolgchancen um bis zu 76 %. Je genauer man die Ziele definiert, desto erfolgreicher ist man auch. Das bedeutet im Sport- und Fitnessbereich auf ein bestimmtes Ziel, wie zum Beispiel Kilometer beim Laufen oder das gewünschte Gewicht hinzuarbeiten. Dabei sollte man sich natürlich keine unrealistischen Ziele setzen. Am besten schreibt man sich seine Ziele auf und entwickelt dazu die entsprechenden Trainingspläne.

© GarkushaArt - stock.adobe.com



AM BALL BLEIBEN!

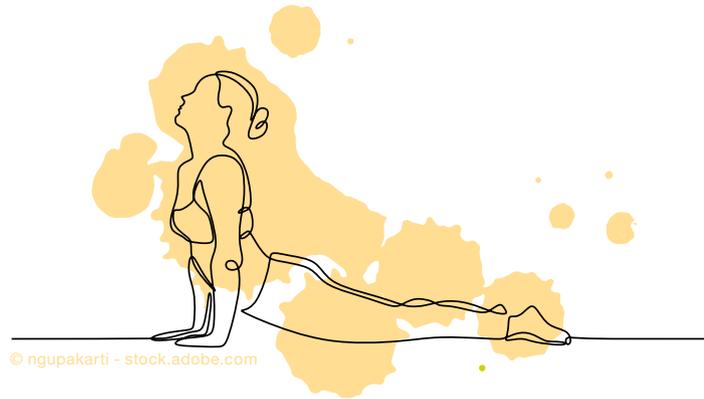
Es ist nur zu menschlich: sobald man sich ein Ziel gesetzt hat, will man dieses auch möglichst in kurzer Zeit erreichen. Daher machen viele Menschen den Fehler auf Diäten oder andere Abnehmprogramme zu setzen, die aber meistens nur einen kurzfristigen Erfolg erzielen. Schneller als man denkt, setzt dann der gefürchtete Jojo-Effekt ein. Beim Sport zahlt sich vor allem Kontinuität und Regelmäßigkeit aus.

BESONDERS EFFEKTIV

Wer schnell seine Fitness verbessern möchte, der sollte sich mit den sogenannten "High Intensity Intervall Training" befassen. In einem Workout von einer halben oder dreiviertel Stunde werden dabei verschiedene Übungen für so ziemlich alle Körperteile absolviert. Wie der Name schon erahnen lässt, geschieht das in verschiedenen, intensiven Intervallen mit kurzen Pausen. Hier werden innerhalb kurzer Zeit viele Kalorien verbrannt.

PAUSEN

Egal, ob Muskelaufbau, Ausdauer oder generelle Fitness: man sollte auch ausreichend Ruhephasen und Pausen einlegen, damit sich die Muskeln von der Belastung erholen können.



© ngupakarti - stock.adobe.com



AKZENT Hotel ★★★
Berlin

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

Ihre Gastgeber
Familie Narres



GENIESSERTAGE IN DER LÜNEBURGER HEIDE

Für Bad Bevensen steht die Gesundheit an erster Stelle. Täglich finden verschiedene Fitness- und Gesundheitskurse auf dem Programm. Die Therme sorgt im Anschluß für wohltuende Entspannung.

- | | |
|-------------------------------------|---|
| ■ 7x Übernachtung inkl. Halbpension | ■ 7x freien & unbegrenzten Eintritt in die Therme |
| ■ 2x klassische Massage (à 30 Min.) | Doppelzimmer p.P. ab 665 Euro |
| ■ 1x Kaffeegedeck | Einzelzimmer ab 720 Euro |



© Valenty - stock.adobe.com

GETEILTES "LEID" ...

...ist halbes "Leid". Vielen Menschen fällt es leichter, sich zu motivieren, wenn man einen Trainingspartner hat. Egal ob Kolleg*innen, Partner*innen oder Freund*innen: zusammen fühlt man sich eher verpflichtet und kann sich besser motivieren.

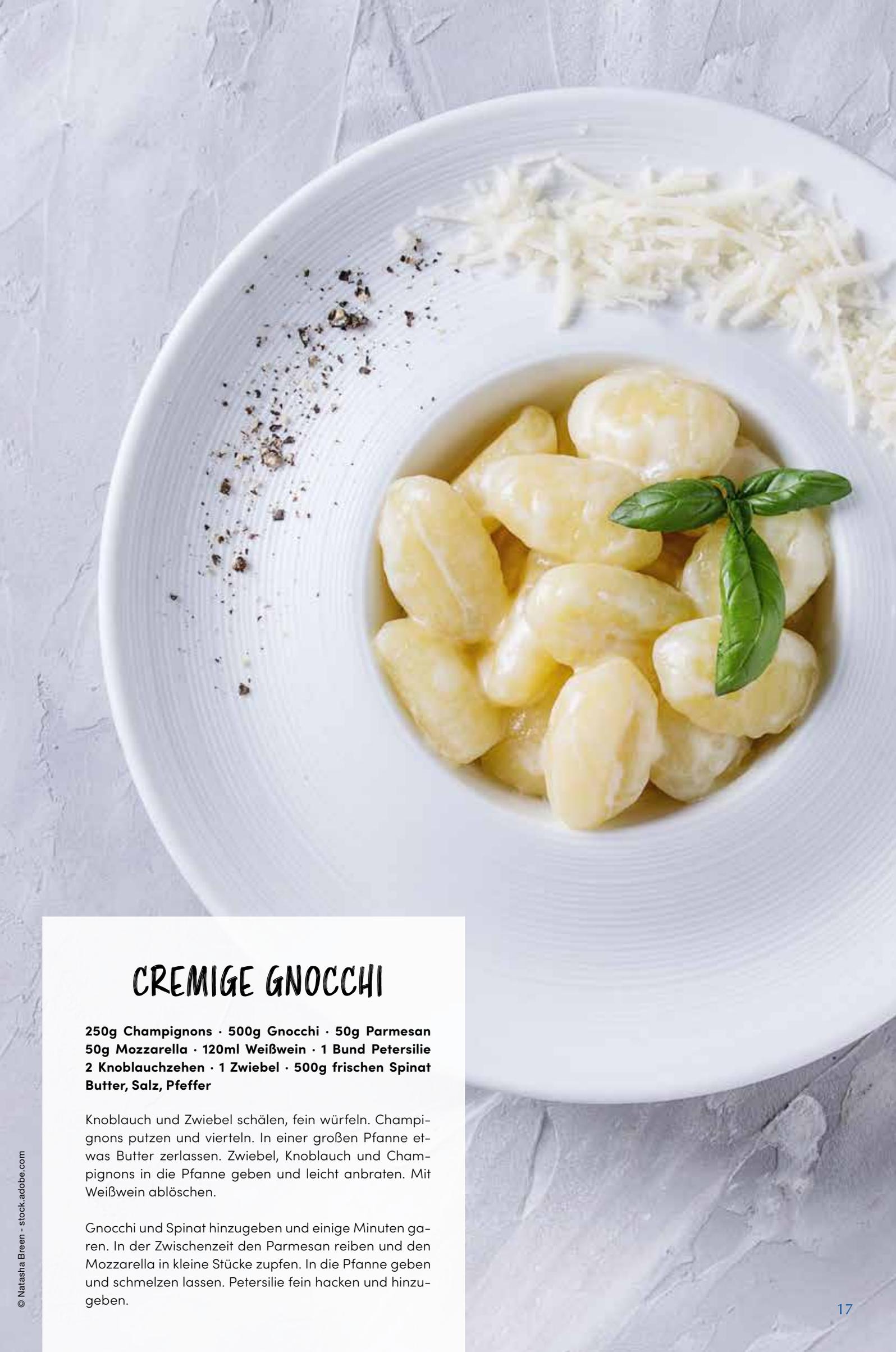


SCHNELLE GERICHTE

Egal ob Mittag- und Abendessen, Frühstück oder Snack:

manchmal muss es einfach schnell gehen.

Leckere 20 Minuten Rezepte zum Nachkochen



CREMIGE GNOCCHI

**250g Champignons · 500g Gnocchi · 50g Parmesan
50g Mozzarella · 120ml Weißwein · 1 Bund Petersilie
2 Knoblauchzehen · 1 Zwiebel · 500g frischen Spinat
Butter, Salz, Pfeffer**

Knoblauch und Zwiebel schälen, fein würfeln. Champignons putzen und vierteln. In einer großen Pfanne etwas Butter zerlassen. Zwiebel, Knoblauch und Champignons in die Pfanne geben und leicht anbraten. Mit Weißwein ablöschen.

Gnocchi und Spinat hinzugeben und einige Minuten garen. In der Zwischenzeit den Parmesan reiben und den Mozzarella in kleine Stücke zupfen. In die Pfanne geben und schmelzen lassen. Petersilie fein hacken und hinzugeben.

ASIATISCHE NUDELN

**1 Packung breite Reismudeln · 1 Paprika · 1 Karotte
1 Packung Champignons · 300g Garnelen · 1 Bund Thai
Basilikum · Erdnussbutter · Sojasauce · 1 Limette · 2
Knoblauchzehen · Sriracha Sauce · Kokosmilch**

Die Paprika waschen und in feine Streifen schneiden. Karotte schälen und ebenfalls in feine Streifen schneiden. Champignons putzen und vierteln. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen. Garnelen und Gemüse anbraten. Die Reismudeln nach Anleitung garen. In der Zwischenzeit die Soße zubereiten. Dazu Knoblauch schälen und fein hacken oder pressen. Mit Erdnussbutter, Sojasauce und Kokosmilch vermengen bis eine cremige Masse entsteht. Je nach gewünschte Schärfe Sriracha Sauce hinzugeben. Mit Salz und etwas Limettensaft abschmecken. Die Nudeln abgießen und zum Gemüse geben. Die Sauce hinzugeben und mit gehacktem Thai Basilikum servieren.



DER WOK

Bereite das Gericht am besten im Wok, denn dieser hat den Vorteil, dass er nur am Boden extrem heiß wird. So wird durch das ständige Rühren das Gemüse mehr gedünstet als gebraten. Damit bleiben deine Zutaten nicht nur knackig, sie bewahren sich auch ihre Vitamine.

TOMATEN-TORTELLINI

**400g Ravioli · 2 Möhren · 2 Stangen Sellerie · 1 Zucchini
1 Zwiebel · 1 Dose stückige Tomaten · 400ml Gemüse-
brühe · Salz, Pfeffer und Oregano**

Zwiebel und Möhren schälen und fein würfeln. Sellerie und Zucchini waschen und ebenfalls in kleine Stücke schneiden. In einem großen Topf etwas Öl erhitzen und das Gemüse darin anbraten. Die stückigen Tomaten, die Gemüsebrühe und die Tortellini dazugeben. Köcheln lassen, bis die Tortellini und das Gemüse gar sind. Mit Salz, Pfeffer und Oregano abschmecken.



ONE POT

Sogenannte One-Pot-Gerichte liegen voll im Trend. Bei diesen Gerichten werden Zutaten wie Fleisch, Fisch, Gemüse oder auch Reis, Nudeln oder Kartoffeln in einen Topf gegeben und garen dann zusammen. Das spart nicht nur Zeit bei der Zubereitung sondern auch beim Abwasch.

ERBSEN-RISOTTO

**200g Risotto Reis · 150 g gefrorene Erbsen · 2 Zwiebeln
100ml Weißwein · 500ml Gemüsebrühe · 50g Butter · 1
Bio-Zitrone · 100g Parmesan · Salz und Pfeffer**

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Etwas Butter in einem großen Topf zerlassen und die Zwiebeln andünsten. Den Risotto Reis und den Knoblauch dazugeben und einige Minuten anbraten. Mit Weißwein ablöschen. In der Zwischenzeit die Gemüsebrühe in einem Topf erwärmen. Diese dann nach und zum Risotto Reis geben und ca. 20 Minuten köcheln lassen. Nach etwa 10 Minuten die tiefgefrorenen Erbsen hinzugeben. Dabei immer wieder umrühren. Den Parmesan reiben. Die Zitrone waschen, die Haut fein reiben und auspressen. Wenn der Reis gar ist, den Parmesan und die Butter hinzugeben. Kurz umrühren, bis das Risotto cremig ist. Zitronenzesten und Saft hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.





Earth Day?

Der 22. April ist Tag der Erde. Ein Tag, an dem sich die Menschen in vielen Ländern der Welt bewusst die Zeit nehmen, um unserem Planeten für die erstaunlichen natürlichen Ressourcen zu danken. Verbunden damit werden verschiedene Aktionen rund um Themen wie Umweltschutz, Erhalt der Artenvielfalt oder dem Klimawandel durchgeführt. Jedes Jahr gibt es ein anderes Leitmotiv für den Earthday. Dieses Jahr lautet das Motto: "Make every day Earth Day". Für den deutschsprachigen Raum daher: "Tu jeden Tag etwas für die Umwelt".

Wo kann man Zuhause sparen?

Wer zu Hause klimafreundlicher leben will, hat viele Ansatzpunkte. Doch einige Bereiche sind besonders wichtig – auch wenn sie nicht sofort ins Auge fallen. Deshalb lohnt es sich, genauer hinzuschauen. So lässt sich mit wenig Aufwand möglichst viel erreichen.



kuriose Fakten über unsere Erde

AUS NORD WIRD SÜD

Klingt wie Science Fiction, ist aber Realität. Die magnetischen Pole der Erde tauschen tatsächlich ihre Plätze. Das passiert allerdings sehr langsam, sodass es etwa 800.000 Jahre dauert, bis der Tausch vollständig ist.

'NE SPUR GRÖßER

Das größte Lebewesen der Welt ist anders als man erwartet kein Wal oder Elefant. Nein, das größte Lebewesen der Welt ist ein Pilz. Der Organismus bedeckt eine Fläche von 809 Hektar und ist tausende Jahre alt.

HEISS UND KALT

Es ist uns vielleicht oft nicht bewusst, aber auf unserem Planeten herrschen extreme Temperaturunterschiede. So wurden schon Temperaturen von fast -100 Grad gemessen, aber auch schon +60 Grad.

AKZENT HOTEL KLINGENSTEIN

Ein Hotel aus Holz

THINK
green



Schon aus der Ferne ist das **AKZENT** Hotel Klingenstein sichtbar. Besonders die gelungene Mischung aus traditionellem Fachwerk und dem futuristisch anmutenden Anbau aus Holz lenkt alle Blicke auf sich. Aber der Anbau des **AKZENT** Hotels Klingenstein erfüllt nicht nur ästhetische Ansprüche, sondern ist gleichzeitig auch aktiver Umweltschutz.

HOLZ: EINER DER ÄLTESTEN BAUSTOFFE DER WELT

Zurück bis in die Jungsteinzeit reicht die Verwendung von Holz. Schon vor 10.000 Jahren wurde Holz von Menschen zum Bauen verwendet und noch heute kann man alte Überreste von Pfahlbauten aus der Bronzezeit bestaunen. Das zeigt: Holz ist nicht nur ein sehr alter, sondern auch ein sehr widerstandsfähiger Rohstoff.

Das weiß auch Michael Leibinger, Inhaber des **AKZENT** Hotel Klingenstein. Als es dann um die Modernisierung und den Ausbau des **AKZENT** Hotels ging, war für ihn klar, dass als Baumaterial nur Holz infrage kommen würde. "Das Bauen mit Holz ist aktiver Umweltschutz. Die Wertschöpfungskette Holz ist – im Unterschied zu anderen Baustoffen auf mineralischer oder erdölbasierter Grundlage – in der Lage, von der Rohstoffquelle bis zu seiner Verwendung in Gebäuden CO₂ aus der Luft unschädlich zu binden und zu speichern", sagt Michael Leibinger.

Aufgrund seiner günstigen Materialeigenschaften hilft der Baustoff Holz auch den Energieverbrauch und damit CO₂-Emissionen des **AKZENT** Hotels Klingenstein signifikant zu senken. Um den Bau noch nachhaltiger zu gestalten, wurde der Auftrag von einer ortsansässigen Holzbaufirma vergeben und regionales Holz verwendet.

HOLZAUSBAU FÜR EIN GEMÜTLICHES AMBIENTE

Nicht nur die Außenfassade des **AKZENT** Hotels ist komplett aus Holz, auch bei der Inneneinrichtung setzt das Klingenstein auf den Rohstoff. So bestehen alle 63 Zimmer des **AKZENT** Hotels komplett aus massivem Fichtenholz. "Das Holz sorgt für ein naturbelassenes Raum- und Schlafklima mit optimalem Wärme und Feuchteausgleich, eine warme Ausstrahlung, eine lebendige Haptik und somit das Gefühl von Geborgenheit. Der nachwachsende Baustoff Holz erdet den Menschen und schenkt ihm wieder die Nähe zur Natur", sagt Susanne Holzapfel, Geschäftsführerin des Klingenstein.



Herr Leibinger

AKZENT Hotel Hotel Klingenstein

Ulmer Straße 30
89134 Blaustein
Telefon: 07304 436 990
Email: info@klingenstein.online
www.klingenstein.online



Dieses Magazin wird auf nachhaltigem Papier gedruckt.

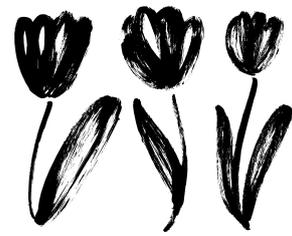
KLASSE FÜR SICH!*

DAS PASSIERT IM APRIL

Auch wenn der April seine Wetterlaunen mit Regen,

Sonne und manchmal sogar Frost austobt:

Die Natur erwacht zu blühendem Leben.



Voll dufte

Die Auswahl an April-Blumen ist groß: All die typischen Frühlingsblumen – Tulpen, Hyazinthen, Anemonen – sind jetzt in den Blumenläden zu finden. Besonders gut kommen Blumen im April als Osterdekoration zur Geltung: Auf dem Esstisch, auf den Fensterbrettern, als Mitbringsel oder in den Osternestern.

© Anastasia Gevko - stock.adobe.com

SUPERHELD DES MONATS

SPARGEL

SAISON: MÄRZ - JUNI



+ ... gute CO₂-Bilanz

+ ... macht fit

+ ... reinigt das Blut

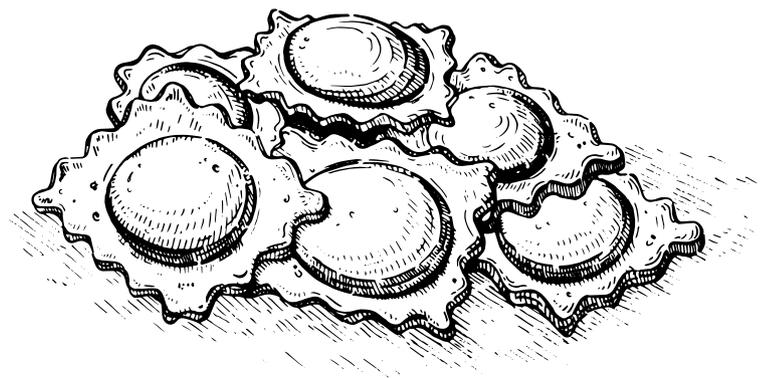
+ ... entwässert sanft

+ ... wirkt anregend

© Marek Gottschalk - stock.adobe.com

Maultaschentag

Wussten Sie, dass der Gründonnerstag nicht nur ein christlicher Feiertag, sondern gleichzeitig auch als "Internationaler Maultaschentag" bekannt ist? Der Gründonnerstag wurde gewählt, da diese besonders in Schwaben traditionell am Donnerstag zubereitet und verzehrt. Und zur Täuschung verwendet werden! Denn der Gründonnerstag gilt im christlichen Glauben eigentlich als Fastentag, bei dem Verzehr von Fleisch verzichtet werden soll. Die Schwaben umgingen dieses Verbot, indem sie das Fleisch in den Maultaschen "versteckten". Daher werden Maultaschen in Schwaben auch manchmal noch als "Herrgottsbscheißerle" bezeichnet.



© Alex - stock.adobe.com

Das Erste ARD

15.30 Tiersch verlobt ... 17.44 Gewinnzahlen ... 18.00 Bericht aus Berlin ... 18.30 Weltpiegel ... 20.00 Tagesschau



20.15 Tatort: Alles was Recht ist ... 21.45 Anne Will ... 22.45 Tagesthemen ... 23.05 ttt ... 23.35 Morgen sind wir frei ... 1.05 Tagesschau

ZDF

17.10 sportstudio reportage ... 18.00 ZDF.reportage ... 18.30 Terra Xpress ... 18.55 Aktion Mensch Gewinner ... 19.00 heute ... 19.10 Berlin direkt ... 19.30 Faszination Wasser ... Dokureihe



20.15 Freunde sind mehr ... 21.45 heute-journal ... 22.15 McDonald & Dodds ... 23.45 Prinz Philip ... Doku

RTL

13.00 Die Versicherungsdetektive ... 14.00 Die Versicherungsdetektive ... 15.05 Die Unvermittelbaren ... 17.30 Martin Rütter ... 18.45 RTL Aktuell ... 19.03 Wetter ... 19.05 Martin Rütter



20.15 Fast & Furious: Hobbs & Shaw ... 22.50 Transporter 3 ... 0.55 Fast & Furious: Hobbs & Shaw

SAT.1

15.20 Indiana Jones und das Königreich des Kristallschädels ... Actionfilm, USA 2008. Mit Harrison Ford 17.35 Leben leicht gemacht ... The Biggest Loser 19.55 Sat.1 Nachrichten



20.15 Bohemian Rhapsody ... 23.05 Queen - Days of our Lives ... 1.25 Queen: Live at Wembley ... 2.30 Bohemian Rhapsody

PRO 7

15.50 Zervakis & Opdenhövel. Live. Moderation: Linda Zervakis, Matthias Opdenhövel 17.35 Newstime 17.45 taff weekend. Magazin 19.05 Galileo Plus ... 20.05 Galileo



20.15 Rogue One: A Star Wars Story ... 23.00 Prometheus - Dunkle Zeichen ... 1.20 300 ... Actionfilm, USA/CDN/BUL 2006

RTL ZWEI

14.15 Die Schnäppchenhäuser ... 15.15 Die Schnäppchenhäuser ... 16.15 Der Trödeltrupp ... 17.15 Mein neuer Alter ... 18.15 GRIP - Das Motormagazin ... 20.15 Magazin



20.15 The Lucky One - Für immer der Deine ... 22.15 Love Island - Heiße Flirts und wahre Liebe ... 23.45 Zurück zu dir - Eine zweite Chance für die Liebe

VOX

12.00 Criminal Intent ... 12.55 Criminal Intent ... 13.50 I Robot ... 16.00 Biete Rosttaube, suche Traumauto ... 17.00 auto mobil ... 18.10 Ab in die Ruine! ... 19.10 Ab ins Beet! ... 20.15 Kitchen Impossible ... 23.40 Prominent! ... 0.25 Medical Detectives ... 1.25 Medical Detectives

KABEL EINS

15.00 Mein Lokal, Dein Lokal ... 16.00 News ... 16.10 Mein Lokal, Dein Lokal ... 17.10 Mein Lokal, Dein Lokal ... 18.10 Mein Lokal, Dein Lokal ... 19.10 Mein Lokal, Dein Lokal ... 20.15 Trucker Babes ... 22.10 Abenteuer Leben am Sonntag ... 0.15 Trucker Babes - 400 PS in Frauenhand. Doku-Soap

NDR

18.45 DAS! ... 19.30 Ländermagazine ... 20.00 Tagesschau ... 20.15 Mit dem Schiff rund um die Ostsee ... Von Skandinavien ins Baltikum. Dokumentarfilm, D 2020 21.45 Sportschau ... 22.05 Die NDR-Quizshow ... 22.50 Sportclub ... 23.35 Sportclub Story ... 0.05 Quizduell - Olymp

3SAT

17.05 Das indische Grabmal. Abenteuerfilm, D/F/I 1959 18.45 Die Legende der Maske ... Abenteuerfilm, D 2014 20.15 Lawrence von Arabien ... Monumentalfilm, GB 1962 23.40 Der Geist und die Dunkelheit ... Abenteuerfilm, USA/D 1996 1.20 Der Tiger von Eschnapur. Abenteuerfilm, D/F/I 1959

WDR

18.00 Hunde verstehen! ... 18.45 Aktuelle Stunde ... 19.30 Westpol ... 20.00 Tagesschau ... 20.15 Wunder schön! ... 21.45 Sportschau ... 22.15 Zeiglers wunderbare Welt des Fußballs ... 22.45 sport inside ... 23.15 Django und Sabata - Wie blutige Geier ... Italowestern, I 1970 0.40 Rockpalast From the Archives

ORF 2

19.51 Wetter ... 19.56 Sport aktuell ... 20.05 Seitenblicke ... 20.15 Tatort: Alles was Recht ist. Krimireihe, A 2022 21.50 ZB 2 am Sonntag ... 22.10 Im Zentrum ... 23.05 Safari ... DokuFilm, DKA 2016 0.35 Paradies! Paradies! - Mein Vater, die Kurden und ich ... Dokumentarfilm, A 2017

Das Erste ARD

17.15 Brisant ... 18.00 Wer weiß denn sowas? ... 18.50 Morden im Norden ... Krimiserie. Blitzerkrieg 19.45 Wissen vor acht - Zukunft ... 19.50 Wetter ... 19.55 Wirtschaft vor acht ... 20.00 Tagesschau



20.15 Haie leben gefährlich ... 21.00 Hart aber fair ... 22.15 Tagesthemen ... 22.50 Frankreich vor der Wahl ... 23.35 Osteuropa nach dem Holocaust ... 0.20 Nachtmagazin

ZDF

16.10 Die Rosenheim-Cops ... 17.00 heute ... 17.10 hallo-deutschland ... 17.45 Leuteheute ... 18.00 SOKO Potsdam ... 19.00 heute ... 19.20 Wetter ... 19.25 WISO



20.15 Trügerische Sicherheit ... 21.45 heute-journal ... 22.15 Unhinged - Außer Kontrolle ... 23.35 heute journal update ... 23.50 Sterne über uns

RTL

17.00 RTL Aktuell ... 17.07 Explosiv Stories ... 17.30 Unter uns ... 18.00 Explosiv ... 18.30 Exklusiv ... 18.45 RTL Aktuell ... 19.03 RTL Aktuell - Das Wetter ... 19.05 Alles was zählt ... 19.40 GZSZ



20.15 Jauch gegen Sigi ... 22.15 RTL Direkt ... 22.35 Jauch gegen Sigi ... 23.25 Spiegel TV ... 0.00 RTL Nachtjournal ... 0.35 Justice - Die Justizreportage

SAT.1

16.00 Klinik am Südring ... 17.00 Lenßen übernimmt ... 17.30 Lenßen übernimmt ... 18.00 K11 ... 18.30 K11 ... 19.00 Let the music play ... Das Hit Quiz.Show 19.55 Sat.1 Nachrichten



20.15 Harry Potter und der Feuerkelch ... 23.20 Exklusive Einblicke ... 0.20 Harry Potter und der Feuerkelch ... 2.50 So gesehen Magazin

PRO 7

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 Grey's Anatomy - Die jungen Ärzte ... 21.15 Seattle Firefighters ... 22.15 The Big Bang Theory ... 22.40 The Big Bang Theory ... 23.10 The Big Bang Theory ... 23.35 The Big Bang Theory ... 0.00 The Big Bang Theory

RTL ZWEI

16.00 RTLZWEI News ... 16.05 Hartz und herzlich - Tag für Tag Rostock ... 18.05 Köln 50667 ... Doku-Soap. Mutterliebe ... 19.05 Berlin - Tag & Nacht ... Doku-Soap. Vaterfreuden



20.15 Die Geissens ... 22.15 Love Island ... 23.20 Naked Attraction - Dating hautnah ... 0.20 Sex Secrets - Das macht Deutschland an! Party Animals 2 - Es geht noch wilder ... 1.15 Die Vorstadtweiber

VOX

16.00 Allererste Sahn - Wer backt am besten? ... 17.00 Zwischen Tüll und Tränen ... 18.00 First Dates ... 19.00 Das perfekte Dinner ... 20.13 #VOXStimme ... 20.15 Die Höhle der Löwen ... 22.50 Goodbye Deutschland! Die Auswanderer ... 23.50 vox nachrichten ... 0.10 Medical Detectives

KABEL EINS

15.50 News ... 16.00 Navy CIS ... 16.55 Abenteuer Leben täglich ... 17.55 Mein Lokal, Dein Lokal ... 18.55 Achtung Kontrolle! ... 20.15 Creed - Rocky's Legacy ... Drama, USA 2015. Mit Michael B. Jordan 23.05 Blade: Trinity ... Actionfilm, USA 2004. Mit Wesley Snipes 1.10 Kabel Eins Late News

NDR

19.30 Ländermagazine ... 20.00 Tagesschau ... 20.15 Markt ... 21.00 Rasch durch den Garten ... 21.45 NDR Info ... 22.00 Wald oder Wüste - was kommt nach dem Fichtensterben? ... 22.45 Kulturjournal ... 23.15 Der Mann, der zuviel wusste ... Thriller, USA 1956 1.10 Rasch durch den Garten

3SAT

18.30 nano ... 19.00 heute ... 19.18 3sat-Wetter ... 19.20 Kulturzeit ... 20.00 Tagesschau ... 20.15 12378 Kilometer Australien ... Dokumentarfilm, CH 2021 22.00 ZIB 2 ... 22.25 Es geschah am ... Dokureihe 0.00 Seniorenheim oder Wohnprojekt? - Neustart mit 60+

WDR

16.15 Hier und heute ... 18.00 WDR aktuell / Lokalzeit ... 18.15 Servicezeit ... 18.45 Aktuelle Stunde ... 20.00 Tagesschau ... 20.15 Der Vorkoster ... 21.00 Garten und Lecker ... 21.45 WDR aktuell ... 22.15 Ladies Night ... 23.00 Die Vorstadtweiber ... 23.45 Die Vorstadtweiber ... 0.35 Die Vorstadtweiber

ORF 2

19.00 Bundesland heute ... 19.23 Wetter ... 19.30 ZIB ... 19.51 Wetter ... 19.56 Sport aktuell ... 20.05 Seitenblicke ... 20.15 Die Millionen-Show ... 21.10 Thema ... 22.00 ZIB 2 ... 22.30 kultur-montag ... 23.15 George Orwell, Aldous Huxley ... 0.10 Tatort: Alles was Recht ist ... Krimireihe, A 2022

Das Erste ARD

17.00 Tagesschau ... 17.15 Brisant ... 18.00 Wer weiß denn sowas? ... 18.50 WaPo Berlin ... 19.45 Wissen vor acht - Natur ... 19.50 Wetter ... 19.55 Wirtschaft vor acht ... 20.00 Tagesschau



20.15 Mord mit Aussicht ... 21.00 In aller Freundschaft ... 21.45 Report München ... 22.15 Tagesthemen ... 22.50 Beforeigners ... 23.35 Selbstoptimierung: Bin ich gut, so wie ich bin? ... Doku

ZDF

16.10 Die Rosenheim-Cops ... 17.00 heute ... 17.10 hallo-deutschland ... 17.45 Leuteheute ... 18.00 SOKO Köln ... 19.00 heute ... 19.20 Wetter ... 19.25 Die Rosenheim-Cops



20.15 ZDFzeit ... 21.00 frontal ... 21.45 heute-journal ... 22.15 Die Anstalt ... 23.00 Markus Lanz ... 0.15 heute journal update

RTL

17.00 RTL Aktuell ... 17.07 Explosiv Stories ... 17.30 Unter uns ... 18.00 Explosiv ... 18.30 Exklusiv ... 18.45 RTL Aktuell ... 19.03 RTL Aktuell - Das Wetter ... 19.05 Alles was zählt ... 19.40 GZSZ



20.15 Buying Blind ... 22.15 RTL Direkt ... 22.35 Extra - Das RTL Magazin ... 0.00 RTL Nachtjournal ... 0.35 Schwerpunkt ... 1.25 CSI: Miami Krimiserie ... 2.15 CSI: Miami

SAT.1

16.00 Klinik am Südring ... 17.00 Lenßen übernimmt ... 17.30 Lenßen übernimmt ... Doku-Soap 18.00 K11 ... 18.30 K11 ... 19.00 Let the music play ... Das Hit Quiz.Show 19.55 Sat.1 Nachrichten



20.15 Clarice Starling - Das Erwachen der Lämmer ... 22.00 Navy CIS ... 22.55 Bull ... 0.40 Clarice Starling - Das Erwachen der Lämmer

PRO 7

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 Lucky Stars - Alles auf die Fünf! ... 22.50 Late Night Berlin Show ... 0.00 TV total Show ... 1.00 Lucky Stars - Alles auf die Fünf!

RTL ZWEI

15.00 Der Trödeltrupp ... 16.00 RTLZWEI News ... 16.05 Hartz und herzlich - Tag für Tag Rostock ... 18.05 Köln 50667 ... Doku-Soap. Grenzenlose Liebe ... 19.05 Berlin - Tag & Nacht ... Doku-Soap



20.15 Armes Deutschland - Stempeln oder abrackern? ... 22.15 Love Island ... 23.45 Autopsie - Mysteriöse Todesfälle ... 0.45 Autopsie

VOX

15.00 Shopping Queen ... 16.00 Allererste Sahn - Wer backt am besten? ... 17.00 Zwischen Tüll und Tränen ... 18.00 First Dates ... 19.00 Das perfekte Dinner ... 20.15 VOX Dokumentation ... 22.10 Hot oder Schrott - Die Altestester ... 0.15 vox nachrichten ... 0.35 Medical Detectives

KABEL EINS

17.55 Mein Lokal, Dein Lokal ... 18.55 Achtung Kontrolle! ... 20.15 Shrek 2 - Der tollkühne Held kehrt zurück ... Animationsfilm, USA 2004 22.05 Year One - Aller Anfang ist schwer ... Komödie, USA 2009 0.00 Shrek 2 - Der tollkühne Held kehrt zurück ... Animationsfilm, USA 2004

NDR

20.15 Visite ... 21.15 Panorama 3 ... 21.45 NDR Info ... 22.00 Tatort: Keine Tricks, Herr Bülow ... 23.50 Die Erfolgsstory „Drei Tenöre“ - Triumph, Tränen und Tantiemen ... DokuFilm, D 20 1.20 Tatort: Keine Tricks, Herr Bülow ... Krimi 1989

3SAT

20.00 Tagesschau ... 20.15 Ein Kind wird gesucht ... Drama, D 2017. Mit Heino Ferch 21.45 kinokino ... 22.00 ZIB 2 ... 22.25 makro 22.55 Blaulich-Geschichten - Unterwegs mit der Polizei ... Dokureihe 23.35 Blaulich-Geschichten - Unterwegs mit der Polizei ... 0.20 Reporter

WDR

16.15 Hier und heute ... 18.00 WDR aktuell / Lokalzeit ... 18.15 Servicezeit ... 18.45 Aktuelle Stunde ... 20.00 Tagesschau ... 20.15 Tatort: Waldlust ... Krimireihe 2018 21.45 WDR aktuell ... 22.15 Tatort: Kinderlieb ... Krimireihe 1991 23.40 Tatort: Unversöhnlich ... Krimireihe 1992 1.10 Hubert und Staller

ORF 2

19.23 Wetter ... 19.30 ZIB ... 19.51 Wetter ... 19.56 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 Die Freibadclique ... Drama, D/CZ 2018

ARD Das Erste

16.00 Fußball: WM-Qualifikation der Frauen. Deutschland – Portugal. Aus Bielefeld **18.30** Sportchau **19.00** Fußball: Bundesliga, 29. Spieltag **19.57** Lotte am Samstag **20.00** Tagesschau

20.15 Euer Ehren **21.00** Euer Ehren **21.45** Euer Ehren **22.30** Euer Ehren **23.15** Tagesthemen **23.35** Das Wort zum Sonntag **23.40** Lebenslieder **0.25** Lebenslieder **1.10** Tagesschau

ZDF ZDF

15.15 Bares für Rares **16.10** Die Rosenheim-Cops **17.00** heute Xpress **17.05** Länderspiegel **17.35** plan heute **18.05** SOKO Wien **19.00** heute **19.20** Wetter **19.25** Die Bergretter

20.15 Die Giovanni Zarrella Show **20.15** Show. Mit: Andrea Berg, Roland Kaiser, Beatrice Egli u.a.

23.15 heute-journal **23.30** Das aktuelle Sportstudio **0.55** heute Xpress **1.00** heute-show

RTL RTL

14.40 Die Retourenprofis **15.45** Die Retourenprofis **16.45** Explosiv – Weekend **17.45** Explosiv **18.45** RTL Aktuell **19.03** Wetter **19.04** Klima Update **19.05** Life

20.15 Deutschland sucht den Superstar **20.15** Show Jury: Florian Silbereisen, Ilse DeLange, Toby Gad **23.00** Absolut **0.00** Absolut **1.00** Prominent getrennt – Die Villa der Verfloresenen **0.00** Show

SAT.1 SAT.1

12.30 Kühlschrank öffne dich! **14.40** Quiz für Dich **16.59** So gesehen **17.00** Let the music play **19.00** Let the music play **19.55** Sat.1 Nachrichten

20.15 Planet der Affen: Survival **20.15** Sci-Fi-Film, USA/CAN/NZ 2017 **23.15** Planet der Affen – Revolution **23.15** Sci-Fi-Film, USA/GB/CAN 2014 **1.40** Planet der Affen: Survival **1.40** Sci-Fi-Film, USA/CAN/NZ 2017

PRO 7 PRO 7

16.40 Two and a Half Men **17.05** Young Sheldon **17.30** Young Sheldon **18.00** Newstime **18.10** Die Simpsons **18.40** Die Simpsons **19.05** Galileo. Magazin

20.15 The Masked Singer **20.15** Show. Im Ganzkörperkostüm singen Prominente vor einem Rateteam, das ihre Identität lüften muss. **23.35** The Masked Singer – red. Spezial Magazin **0.05** The Masked Singer

RTL ZWEI RTL ZWEI

14.10 Die Schnäppchenhäuser – Der Traum vom Eigenheim **15.10** Die Schnäppchenhäuser **16.15** Die Schnäppchenhäuser **17.15** Die Schnäppchenhäuser **18.15** Der Trödeltrupp

20.15 The Beach **20.15** Drama, USA/GB 2000 Mit Leonardo DiCaprio **22.30** Into the Blue **22.30** Actionfilm, USA 2005 **0.40** The Beach **0.40** Drama, USA/GB 2000 **2.45** Into the Blue **2.45** Actionfilm, USA 2005

VOX VOX

17.00 Tierretter mit Herz **18.00** hundkatzenmaus **19.10** Wenn keiner guckt – Das geheimnisvolle Leben unserer Katzen **20.15** Die Schlümpfe – Das verlorene Dorf **20.17** 22.00 Stargate **20.17** Sci-Fi-Film, USA/F 1994 **0.40** Medical Detectives

20.15 Tatort: Borowski und der Schatten des Mondes **20.15** Krimireihe, D 22 **21.45** Euer Ehren **22.30** Euer Ehren **23.15** Tagesthemen **23.35** ttt **0.05** Die Reifeprüfung **0.05** Tragikomödie, USA 1967

KABEL EINS KABEL EINS

14.30 Castle **15.25** Hawaii Five-0 **16.20** News **16.35** Hawaii Five-0 **17.30** Hawaii Five-0 **18.25** Hawaii Five-0 **19.15** Hawaii Five-0 **20.15** 9-1-1 Notruf L.A. **21.15** 9-1-1 Notruf L.A. **22.20** MacGyver **23.15** MacGyver **0.15** Hawaii Five-0 **0.15** Haarscharf

17.10 sportstudio reportage **18.00** ZDF.reportage **18.30** Terra Xpress **18.55** Aktion Mensch Gewinner **19.00** heute **19.10** Berlin direkt **19.30** Faszination Wasser **19.30** Dokureihe

20.15 Freunde sind mehr **20.15** Viergefühl. Drama, D 2022. Mit O. Bröcker **21.45** heute-journal **22.15** McDonald & Dodds **22.15** Gesichter des Todes. Krimireihe, GB 2021 **23.45** Lichtgestalten. **0.30** heute Xpress

NDR NDR

17.35 Neues aus Bütenwarder **18.00** Nordtour **18.45** DAS! **19.30** Ländermagazine **20.00** Tagesschau **20.15** Klein gegen Groß – Die Jubiläumsshow **23.35** Håkan Nesser – Van Veeterens schwerster Fall **0.00** Kriminalfilm, S 2006 **1.05** Die NDR-Quizshow

15.00 Die Unvermittelbaren **17.30** Martin Rütter – Die Welpen kommen **18.45** RTL Aktuell **19.03** Wetter **19.05** Martin Rütter – Die Welpen kommen **19.05** Dokureihe

20.15 Die fantastische Reise des Dr. Dolittle Familienfilm, USA/GB/CHN 20 **22.05** Percy Jackson – Diebe im Olymp **22.05** Fantasyfilm, GB/USA/CAN 10 **0.25** Die fantastische Reise des Dr. Dolittle Familienfilm, USA/GB/CHN 20

SAT.1 SAT.1

11.20 The Voice Kids **13.55** Julie & Julia **14.00** Drama, USA 2009. Mit Meryl Streep. Regie: Nora Ephron **16.30** Leben leicht gemacht – The Biggest Loser. Show. Finale **19.55** Sat.1 Nachrichten

20.15 Bad Spies **20.15** Actionkomödie, CAN/USA/H 2018. Mit Mila Kunis **22.30** Taffe Mädels **22.30** Actionkomödie, USA 13 Mit Sandra Bullock **0.55** Bad Spies **0.55** Actionkomödie, CAN/USA/H 2018. Mit Mila Kunis

PRO 7 PRO 7

16.10 Programm nach Ansage **16.35** Crash Games – jeder Sturz zählt. Show. Kommentar: Peter Rütten **17.35** Newstime **17.45** taff weekend. Magazin **19.05** Galileo Plus **19.05** Magazin

20.15 X-Men: Dark Phoenix **20.15** Actionfilm, USA/CAN 2019. Mit J. McAvoy **22.30** Alien: Covenant **22.30** Sci-Fi-Film, USA/GB 2017 Mit Michael Fassbender **0.55** X-Men: Dark Phoenix **0.55** Actionfilm, USA/CAN 2019. Mit J. McAvoy

RTL ZWEI RTL ZWEI

14.10 Die Schnäppchenhäuser – Der Traum vom Eigenheim **15.15** Die Schnäppchenhäuser **16.15** Der Trödeltrupp **17.15** Mein neuer Alter **17.15** Doku-Soap **18.15** GRIP – Das Motormagazin

20.15 Midnight Sun – Alles für dich **20.15** Liebesmelodram, USA 2018 **22.05** Love Island **23.35** Vollblüter **23.35** Drama, USA 2017. Mit Olivia Cooke **1.20** Drei Meter über dem Himmel **1.20** Liebesmelodram, E 2010

ARD Das Erste

17.15 Brisant **18.00** Wer weiß denn sowas? **18.50** Morden im Norden **19.45** Beste Freunde **19.45** Wissen vor acht – Zukunft **19.50** Wetter **19.55** Wirtschaft vor acht **20.00** Tagesschau

20.15 Tierische Wohngemeinschaften **20.15** Doku **21.00** Hart aber fair **22.15** Tagesthemen **22.50** Mord an der Tankstelle **23.35** Jud Süß 2.0: Vom NS-zum Online-Antisemitismus **23.35** Doku **0.20** Nachtmagazin

ZDF ZDF

16.10 Die Rosenheim-Cops **17.00** heute **17.10** hallo-deutschland **17.45** Leute heute **18.00** SOKO Potsdam **19.00** heute **19.20** Wetter **19.25** WISO

20.15 Endlich Witwer – Forever Young **20.15** Komödie, D 2022 Mit Joachim Król **21.45** heute-journal **22.15** Kong: Skull Island **22.15** Actionfilm, USA/CHN 2017 **0.00** heute journal update

RTL RTL

17.00 RTL Aktuell **17.07** Explosiv Stories **17.30** Unter uns **18.00** Explosiv **18.30** Exklusiv **18.45** RTL Aktuell **19.03** RTL Aktuell – Das Wetter **19.05** Alles was zählt **19.40** GZSZ

20.15 Jauch gegen Sigl **20.15** Show. Die Revanche Mitwirkende: Günther Jauch, Hans Sigl. Moderation: Oliver Pocher **22.15** RTL Direkt **22.35** Jauch gegen Sigl **23.25** Spiegel TV **0.00** RTL Nachtjournal

SAT.1 SAT.1

16.00 Klinik am Südring **17.00** Lenßen übernimmt **17.30** Lenßen übernimmt **18.00** K11 – Die neuen Fälle **18.30** K11 **19.00** Let the music play – Das Hit Quiz **19.55** Sat.1 Nachrichten

20.15 Liebe im Sinn – Das Heiratsexperiment **22.35** Verrückt nach Liebe **23.35** Liebe im Sinn – Das Heiratsexperiment **1.45** Verrückt nach Liebe **2.35** So gesehen Magazin **2.40** Auf Streife – Die Spezialisten

PRO 7 PRO 7

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 Grey's Anatomy – Die jungen Ärzte **20.15** Die jungen Ärzte **21.15** Seattle Firefighters **22.15** The Big Bang Theory **22.40** The Big Bang Theory **23.10** The Big Bang Theory **23.40** The Big Bang Theory **0.05** The Big Bang Theory

RTL ZWEI RTL ZWEI

15.00 Let's Love – Eine Hütte voller Liebe **16.00** RTLZWEI News **16.05** Hartz und herzlich – Tag für Tag Rostock **18.05** Köln 50667 **19.05** Berlin – Tag & Nacht **19.05** Doku-Soap

20.15 Die Geissens **20.15** Nicht ohne meine Tochter **21.15** Die Geissens **22.15** Love Island **23.25** Naked Attraction – Dating hautnah **0.25** Sex Secrets – Das macht Deutschland an! **0.25** Dokureihe

ARD Das Erste

17.00 Tagesschau 17.15 Brisant 18.00 Wer weiß denn sowas? 18.50 WaPo Berlin 19.45 Wissen vor acht - Natur 19.50 Wetter 19.55 Wirtschaft vor acht 20.00 Tagesschau



20.15 Mord mit Aussicht 21.00 In aller Freundschaft 21.45 FAKT Magazin 22.15 Tagesthemen 22.50 Befreigners - Mörderische Zeiten 23.35 Frau Major und der Krieg in Europa 0.05 Nachtmagazin

ZDF ZDF

18.00 SOKO Köln 18.05 Krimiserie. Die Büber. Mit Sonja Baum 19.00 heute 19.20 Wetter 19.25 Die Rosenheim-Cops 19.35 Krimiserie. Ein Vater kommt selten allein. Mit Igor Jeftic



20.15 ZDFzeit 20.15 Ufos - Die Fakten mit Harald Lesch 21.00 frontal Magazin 21.45 heute-journal 22.15 Don't Stop the Music 23.00 Markus Lanz 0.15 heute journal update 0.30 Kong: Skull Island Actionfilm, USA/CHN 2017

RTL RTL

17.00 RTL Aktuell 17.07 Explosiv Stories 17.30 Unter uns 18.00 Explosiv 18.30 Exklusiv 18.45 RTL Aktuell 19.03 RTL Aktuell - Das Wetter 19.05 Alles was zählt 19.40 GZSZ



20.15 Buying Blind Doku-Soap. Filiz und Isabel 22.15 RTL Direkt 22.35 Extra - Das RTL Magazin 0.00 RTL Nachtjournal 0.35 Schwerpunkt 1.25 CSI: Miami Serie 2.15 CSI: Miami Serie

SAT.1 SAT.1

16.00 Klinik am Südring 17.00 Lenßen übernimmt 17.30 Lenßen übernimmt 18.00 K11 - Die neuen Fälle 18.30 K11 19.00 Let the music play - Das Hit Quiz 19.55 Sat.1 Nachrichten



20.15 Clarice Starling - Das Erwachen der Lämmer Verletzt / Ein Mosaik 22.00 Navy CIS Krimiserie 22.55 Bull Unschuld 23.50 Bull Todschick 0.45 Clarice Starling - Das Erwachen der Lämmer

PRO 7 PRO 7

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 Lucky Stars - Alles auf die Fünf! Show Kandidaten: Lilly Becker, Charlotte Engelhardt, Daniel Boschmann u.a. 22.50 Late Night Berlin 0.00 TV total Show 1.00 Lucky Stars - Alles auf die Fünf!

RTL ZWEI RTL ZWEI

15.00 Let's Love - Eine Hütte voller Liebe 16.00 RTLZWEI News 16.05 Hartz und herzlich - Tag für Tag Rostock 18.05 Köln 50667 19.05 Berlin - Tag & Nacht Doku-Soap



20.15 Armes Deutschland - Stempeln oder abrackern? Dokureihe 22.15 Hartz und herzlich Doku. Frankfurt/Oder 0.20 Autopsie Dokureihe 1.10 Autopsie Dokureihe 1.55 Autopsie Dokureihe 2.40 Die Forensiker

VOX VOX

15.00 Shopping Queen 16.00 Allererste Sahn - Wer backt am besten? 17.00 Zwischen Tüll und Tränen 18.00 First Dates 19.00 Das perfekte Dinner 20.15 Hot oder Schrott - Die Allestester 22.15 Hot oder Schrott - Die Allestester 0.20 vox nachrichten 0.40 Medical Detectives



KABEL EINS KABEL EINS

16.55 Abenteuer Leben täglich 17.55 Mein Lokal, Dein Lokal 18.55 Achtung Kontrolle! 20.15 Ice Age 4 - Voll verschoben Animationsfilm, USA 2012 22.05 Rat Race - Der nackte Wahnsinn 23.00 Komödie, USA/CDN 2001 0.20 Wenn man vom Teufel spricht... Actionkomödie, I/USA 1991



NDR NDR

18.45 DAS! 19.30 Ländermagazine 20.00 Tagesschau 20.15 Visite 21.15 Panorama - die Reporter 21.45 NDR Info 22.00 Tatort: Neugeborene Krimireihe, D 2021 23.30 Weltbilder 0.00 #Dieselgate 0.25 Die Macher - Geschichten der deutschen Autoindustrie. Dokumentarfilm, D 2020



3SAT 3SAT

19.18 3sat-Wetter 19.20 Kulturzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Der Richter 20.00 Drama, D 2018 21.45 kinokino 22.00 ZIB 2 22.25 makro 22.55 Blaulicht-Geschichten - Unterwegs mit der Polizei 23.35 Blaulicht-Geschichten - Unterwegs mit der Polizei 0.20 10vor10



WDR WDR

16.00 WDR aktuell 16.15 Hier und heute 18.00 aktuell / Lokalzeit 18.15 Servicezeit 18.45 Aktuelle Stunde 20.00 Tagesschau 20.15 Tatort: Zahltag Krimireihe, D 2016 21.45 WDR aktuell 22.15 Tatort: Der Fall Schimanski Krimireihe, D 1991 23.40 Tatort: Fortuna III Krimireihe, D 1976



ORF 2 ORF 2

19.00 Bundesland heute 19.23 Wetter 19.30 ZIB 19.51 Wetter 19.56 Sport aktuell 20.05 Seitenblicke 20.15 Universum 21.05 Report 22.00 ZIB 2 22.25 Euromillionen 22.35 kreuz und quer 23.05 kreuz und quer 0.00 Die Protokollantin



ARD Das Erste

17.00 Tagesschau 17.15 Brisant 18.00 Wer weiß denn sowas? 18.50 Hubert ohne Staller 19.45 Wissen vor acht - Erde 19.50 Wetter 19.55 Wirtschaft vor acht 20.00 Tagesschau



20.15 Sugarlove Drama, D 2022. Mit Fritz Karl 21.45 Plusminus Magazin 22.15 Tagesthemen 22.50 Auswärtsspiel - Die Toten Hosen in Ost-Berlin Dokumentarfilm, D 2022 0.05 Nachtmagazin

ZDF ZDF

17.00 heute 17.10 hallo-deutschland 17.45 Leute heute 18.00 SOKO Wismar 18.54 Lotto 19.00 heute 19.20 Wetter 19.25 Blutige Anfänger



20.15 Aktenzeichen XY ... ungelöst Magazin U.a.: Tod eines Kindes 21.45 heute-journal 22.15 Don't Stop the Music Show 23.00 sportstudio UEFA Champions League 0.00 Markus Lanz

RTL RTL

17.00 RTL Aktuell 17.07 Explosiv Stories 17.30 Unter uns 18.00 Explosiv 18.30 Exklusiv 18.45 RTL Aktuell 19.03 RTL Aktuell - Das Wetter 19.05 Alles was zählt 19.40 GZSZ



20.15 Die Passion Musiktheater 22.30 RTL Direkt 22.45 stern TV Magazin 0.10 RTL Nachtjournal 0.45 Drogen - Zwischen Rausch und Kommerz 1.35 CSI: Miami Krimiserie 2.25 CSI: Miami

SAT.1 SAT.1

16.00 Klinik am Südring 17.00 Lenßen übernimmt 17.30 Lenßen übernimmt. Doku-Soap 18.00 K11 - Die neuen Fälle 18.30 K11 19.00 Let the music play - Das Hit Quiz 19.55 Sat.1 Nachrichten



20.15 Quiz für Dich Show Mit: Jasmin Tabatabai, Emilia Schüle, Michael Beck, Sasha u.a. 22.45 Halbpension mit Schmitz Show 23.40 Quiz für Dich Show 1.55 Halbpension mit Schmitz Show

PRO 7 PRO 7

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 TV total Show. Moderation: Sebastian Purpaff 21.25 Zervakis & Odenhövel. Live. Magazin 23.10 10 Fakten Crime 0.05 Der Weinstein-Skandal: Hollywood bricht sein Schweigen Dokumentarfilm, USA 2018

RTL ZWEI RTL ZWEI

15.00 Let's Love - Eine Hütte voller Liebe 16.00 RTLZWEI News 16.05 Hartz und herzlich - Tag für Tag Rostock 18.05 Köln 50667 Doku-Soap. Ein echter Vater 19.05 Berlin - Tag & Nacht



20.15 Kampf der Reality-stars Show 22.35 Naked Attraction - Dating hautnah 23.40 Naked Attraction - Dating hautnah 0.40 Autopsie - Mysteriöse Todesfälle Dokureihe 1.30 Autopsie Dokureihe

VOX VOX

15.00 Shopping Queen 16.00 Allererste Sahn - Wer backt am besten? 17.00 Zwischen Tüll und Tränen 18.00 First Dates 19.00 Das perfekte Dinner 20.15 Bones 21.15 Bones 22.10 Bones 23.05 Bones 0.00 vox nachrichten 0.20 Medical Detectives



KABEL EINS KABEL EINS

15.50 News 16.00 Navy CIS 16.55 Abenteuer Leben täglich 17.55 Mein Lokal, Dein Lokal 18.55 Achtung Kontrolle! 20.15 Shrek der Dritte Animationsfilm, USA 2007 22.05 Beverly Hills Cop III Actionkomödie, USA 1994 0.05 Jumpin' Jack Flash. Agentenkomödie, USA 1986



NDR NDR

18.15 Die Nordreportage 18.45 DAS! 19.30 Ländermagazine 20.00 Tagesschau 20.15 Expeditionen ins Tierreich 21.00 Die Narbe 21.45 NDR Info 22.00 extra 3 Spezial 22.30 Kroymann 23.00 Zapp 23.30 Programm nach Ansage 0.15 extra 3 Spezial



3SAT 3SAT

18.30 nano 19.00 heute 19.18 3sat-Wetter 19.20 Kulturzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Verlorene Kindheit - weggespernt in der DDR 21.00 DDR - die entsorgte Republik 22.00 ZIB 2 22.25 Was uns nicht umbringt Tragikomödie, D 2018 0.25 10vor10



WDR WDR

18.15 Servicezeit 18.45 Aktuelle Stunde 20.00 Tagesschau 20.15 Markt 21.00 Der Haushalts-Check mit Yvonne Willicks 21.45 WDR aktuell 22.15 Zu mir oder zu dir? 23.00 Auf nach Almaty 23.45 Schwarz und deutsch 0.30 Die Toten Hosen - Krach der Republik



ORF 2 ORF 2

18.48 Lotto 19.00 Bundesland heute 19.23 Wetter 19.30 ZIB 19.51 Wetter 19.56 Sport aktuell 20.05 Seitenblicke 20.15 Programm nach Ansage 21.50 Reisezeit - Zurück zur Natur 22.00 ZIB 2 22.30 WELTjournal 23.05 WELTjournal 23.50 Die Protokollantin



ARD Das Erste

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



20.15 Kommissar Dupin - Bretonische Idylle Kriminalfilm, D 2022 21.45 Mord auf Shetland Fern der Heimat Kriminalfilm, GB 2019 23.35 Tagesthemen 0.00 Drei. Zwo. Eins. Michl Müller Show

ZDF ZDF

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 Drag Queen



20.15 Lena Lorenz Mutterliebe 21.45 heute-journal 22.15 Don't Stop the Music 23.00 Don't Stop the Music 23.40 Markus Lanz 0.55 Filmgorillas Magazin 1.05 Line of Duty 2.05 Line of Duty

RTL RTL

17.07 Explosiv Stories 17.30 Unter uns 18.00 Explosiv 18.30 Exklusiv 18.45 RTL Aktuell 19.03 RTL Aktuell - Das Wetter 19.04 Klima Update 19.05 Alles was zählt 19.40 GZSZ



20.15 Fußball: Europa League Countdown 21.00 Fußball: Europa League Viertelfinale 23.00 Fußball: Europa League Highlights 0.00 RTL Nachtjournal 0.35 Colosso - Der Achterbahn-Gigant

SAT.1 SAT.1

16.00 Klinik am Südring 17.00 Lenßen übernimmt 17.30 Lenßen übernimmt. Doku-Soap 18.00 K11 - Die neuen Fälle 18.30 K11 19.00 Let the music play - Das Hit Quiz 19.55 Sat.1 Nachrichten



20.15 Kühlschrank öffne dich! - Das Duell der Kochprofis Show 22.30 akte. Magazin 23.30 SAT.1 Reportage 0.30 Kühlschrank öffne dich! - Das Duell der Kochprofis Show Buchstaben Battle 2.25

PRO 7 PRO 7

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 Germany's next Topmodel - by Heidi Klum Jury: Heidi Klum, Brian Bowen Smith 23.00 red. Magazin 0.00 Germany's next Topmodel - by Heidi Klum 2.20 red. Magazin 3.15 Spätnachrichten

RTL ZWEI RTL ZWEI

16.00 RTLZWEI News 16.05 Hartz und herzlich - Tag für Tag Rostock 18.05 Köln 50667 Doku-Soap. Das Wichtigste im Leben 19.05 Berlin - Tag & Nacht Doku-Soap



20.15 Dickes Deutschland - Unser Leben mit Übergewicht Reportage 22.15 Mensch Retter - Jede Sekunde zählt Rettung aus der Luft 0.15 Armes Deutschland - Stempeln oder abrackern? Dokureihe

VOX VOX

15.00 Shopping Queen 16.00 Allererste Sahn - Wer backt am besten? 17.00 Zwischen Tüll und Tränen 18.00 First Dates 19.00 Das perfekte Dinner 20.15 Avengers: Age of Ultron Fantasyfilm, USA/D 2015 23.00 James Bond 007: Skyfall Agentenfilm, USA/GB/TRK 2012 1.55 vox nachrichten



KABEL EINS KABEL EINS

15.50 News 16.00 Navy CIS 16.55 Abenteuer Leben täglich 17.55 Mein Lokal, Dein Lokal 18.55 Achtung Kontrolle! 20.15 Für immer Shrek Animationsfilm, USA 2010 22.05 Shrek der Dritte Animationsfilm, USA 2007 23.50 Ice Age 4 - Voll verschoben Animationsfilm, USA 2012



NDR NDR

18.15 Die Nordreportage 18.45 DAS! 19.30 Ländermagazine 20.00 Tagesschau 20.15 Länder - Menschen - Abenteuer 21.00 Länder - Menschen - Abenteuer 21.45 NDR Info 22.00 Morden im Norden 22.50 Morden im Norden 23.35 Großstadttrevier 0.25 Hafenpolizei



3SAT 3SAT

19.00 heute 19.18 3sat-Wetter 19.20 Kulturzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Das Geheimnis unseres Schlafs 21.00 scobel 22.00 ZIB 2 22.25 auslandsjournal extra 22.55 Geheimnisvolle Orte 23.40 Das Heilige Grab Jesu Christi - Ein ewiger Streit 0.30 Zapp



WDR WDR

18.15 Servicezeit 18.45 Aktuelle Stunde 20.00 Tagesschau 20.15 Abenteuer Erde 21.45 WDR aktuell 22.15 Eijei - Österliche Hausmannskost mit Jürgen Beckers 23.15 Jürgen B. Hausmann - „Wie geht es? - Et jeh!“ 0.45 Ach du dickes Ei - Ostern bei Stratmanns



ORF 2 ORF 2

18.30 Konkret 18.51 infos & tipps 19.00 Bundesland heute 19.23 Wetter 19.30 ZIB 19.51 Wetter 19.56 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 Protokollantin



VOX VOX

15.00 Shopping Queen 16.00 Allererste Sahn - Wer backt am besten? 17.00 Zwischen Tüll und Tränen 18.00 First Dates 19.00 Das perfekte Dinner 20.15 Avengers: Age of Ultron Fantasyfilm, USA/D 2015 23.00 James Bond 007: Skyfall Agentenfilm, USA/GB/TRK 2012 1.55 vox nachrichten



KABEL EINS KABEL EINS

15.50 News 16.00 Navy CIS 16.55 Abenteuer Leben täglich 17.55 Mein Lokal, Dein Lokal 18.55 Achtung Kontrolle! 20.15 Für immer Shrek Animationsfilm, USA 2010 22.05 Shrek der Dritte Animationsfilm, USA 2007 23.50 Ice Age 4 - Voll verschoben Animationsfilm, USA 2012



NDR NDR

18.15 Die Nordreportage 18.45 DAS! 19.30 Ländermagazine 20.00 Tagesschau 20.15 Länder - Menschen - Abenteuer 21.00 Länder - Menschen - Abenteuer 21.45 NDR Info 22.00 Morden im Norden 22.50 Morden im Norden 23.35 Großstadttrevier 0.25 Hafenpolizei



3SAT 3SAT

19.00 heute 19.18 3sat-Wetter 19.20 Kulturzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Das Geheimnis unseres Schlafs 21.00 scobel 22.00 ZIB 2 22.25 auslandsjournal extra 22.55 Geheimnisvolle Orte 23.40 Das Heilige Grab Jesu Christi - Ein ewiger Streit 0.30 Zapp



WDR WDR

18.15 Servicezeit 18.45 Aktuelle Stunde 20.00 Tagesschau 20.15 Abenteuer Erde 21.45 WDR aktuell 22.15 Eijei - Österliche Hausmannskost mit Jürgen Beckers 23.15 Jürgen B. Hausmann - „Wie geht es? - Et jeh!“ 0.45 Ach du dickes Ei - Ostern bei Stratmanns



ORF 2 ORF 2

18.30 Konkret 18.51 infos & tipps 19.00 Bundesland heute 19.23 Wetter 19.30 ZIB 19.51 Wetter 19.56 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 Protokollantin



Das Erste ARD 16.55 Urlaub mit Mama Komödie, USA 2004 18.25 Tagesschau 18.30 Zimmer mit Stall – Ab in die Berge Komödie, D 2018. Mit Aglaia Szyszkowitz 20.00 Tagesschau 20.15 Praxis mit Meerblick Schwestherz Familienfilm, D 2022 21.45 Frank Elstner – Noch eine Frage! 23.15 Tagesthemen 23.45 Der Trafikant Drama, D/A 2018 1.30 Tagesschau	Das Erste ZDF 13.45 Die zehn Gebote Actionkomödie, USA 1956 17.15 heute Xpress 17.20 Das Traumschiff Bali 19.00 heute 19.15 Serengeti Dokureihe. Kinder der Savanne 20.15 Der Alte Krimiserie 21.45 heute-journal 22.00 Kindeswohl Drama, USA/GB 2017 23.40 Verschwunden im eigenen Haus Mysterythriller, ARG/E 2013 1.00 Hail, Caesar! Komödie, USA/GB/J 2016	Das Erste RTL 17.30 Unter uns 18.00 Explosiv 18.30 Exclusiv – Das Star-Magazin 18.45 RTL Aktuell 19.03 RTL Aktuell – Das Wetter 19.05 Alles was zählt Soap 19.40 GZSZ Soap 20.15 Der König von Palma Dramaserie. Libertad 21.15 Der König von Palma Dramaserie. Fuegos 22.15 Mythos Ballermann – Die wahre Geschichte Dokufilm, D 2022 0.00 7 Tage, 7 Köpfe 1.00 Der König von Palma	Das Erste SAT.1 12.50 Cars 3: Evolution Animationsfilm, USA 2017 14.45 Sherlock Gnomes Animationsfilm, GB/USA 2018 16.20 Promis backen privat 17.15 Das große Probbacken 19.55 Sat.1 Nachrichten 20.15 The Voice Kids Show Battles (1/2). Coaching: Álvaro Soler, Michi Beck & Smudo, Wincent Weiss, Lena Meyer-Landrut 22.55 Let the music play – Das Hit Quiz Show 23.55 The Voice Kids Show 2.10 Sechserpack Show	Das Erste PRO 7 13.15 Duff – Hast du keine, bist du eine Komödie, USA 2015 15.05 Nerve Thriller, USA 2016 16.50 Newstime 17.00 Galileo Big Pictures. Show. No Limits – 50 Bilder, die Grenzen überschreiten 20.15 Aquaman Fantasyfilm, USA/AUS 2018 Mit Jason Momoa 23.10 Safe – Todsicher Actionthriller, USA 2012 0.50 The Code – Vertraue keinem Dieb Thriller, USA/D 2009 2.40 Watch Me Magazin	Das Erste RTL ZWEI 13.30 Die Reimanns 14.30 Die Reimanns 15.35 Die Reimanns 17.35 Die Reimanns 18.35 Shrek – Der tollkühne Held Animationsfilm, USA 2001 20.15 MIIB – Men In Black II Sci-Fi-Komödie, USA 2002. Mit Tommy Lee Jones, Will Smith 21.55 Die letzte Festung Drama, USA 2001 0.35 Mad Max 3 – Jenseits der Donnerkuppel Actionfilm, AUS/USA 85
--	--	---	--	--	---

Das Erste VOX 16.10 50 erste Dates Liebeskomödie, USA 2004 17.55 Avengers: Age of Ultron Fantasyfilm, USA/D 2015 20.15 A World Beyond Sci-Fi-Film, USA/E/F 2015 22.35 Léon – Der Profi Actionfilm, F/USA 1994 1.10 Medical Detectives 2.00 Medical Detectives 2.50 Medical Detectives	Das Erste KABEL EINS 16.15 Beverly Hills Cop III Actionkomödie, USA 1994 18.10 Das Krokodil und sein Nilpferd. Actionkomödie, I/SA 1979 20.15 Zwei Himmelhunde auf dem Weg zur Hölle. Komödie, I 1972 22.35 Zwei bärenstarke Typen. Actionkomödie, I/USA 1983 0.50 Die nackte Kanone Actionkomödie, USA 1988	Das Erste NDR 15.30 Das erste Jahr in der Wildnis Tierkinder im Norden. Dokumentarfilm, D 2018 17.00 Leopard & Co. 18.30 Wie geht das? 19.00 die nordstory 20.00 Tagesschau 20.15 Landpartie 21.45 3 nach 9 23.45 Inas Nacht 0.45 Zeit für Kultur! 2.25 3 nach 9	Das Erste 3SAT 16.40 Wiedersehen in Howards End Drama, GB/J/USA 1992 19.00 heute 19.14 3sat-Wetter 19.15 Österreichs Brauchtum in Kärnten 20.00 Tagesschau 20.15 Was vom Tage übrig blieb Drama, USA/GB 1993 22.25 Luther Drama, D/USA/CZ 2003 0.15 Bibelrätsel	Das Erste WDR 20.00 Tagesschau 20.15 305 km RheinGeschichten Dokumentarfilm, D 2021 21.45 Der Rhein von oben 22.30 Der Rhein von oben 23.10 Die Puppenspieler – Aus dem Feuer (1) Historienfilm, D/CZ 2017 0.40 Die Puppenspieler – Ans Licht (2) Historienfilm, D/CZ 2017	Das Erste ORF 2 19.00 Bundesland heute 19.30 ZIB 19.51 Wetter 19.53 Sport aktuell 19.57 Seitenblicke 20.15 Der Alte 21.45 ZIB 21.50 Euromillionen 21.55 Universum History 22.45 Universum History 23.30 Der Trafikant Drama, D/A 2018 1.15 Der Alte
---	--	---	--	---	--

Das Erste ARD 17.00 Tagesschau 17.10 Brisan 17.47 Das Wetter im Ersten 17.50 Tagesschau 18.00 Sportschau 18.30 Sportschau 19.57 Lotto am Samstag 20.00 Tagesschau 20.15 Wer weiß denn sowas Show. Moderation: Kai Pflaume 23.25 Tagesthemen 23.45 Das Wort zum Sonntag Mit Julia Exning 23.50 Lebenslieder 0.35 Lebenslieder 1.20 Tagesschau	Das Erste ZDF 16.10 Die Rosenheim-Cops 17.00 heute Xpress 17.05 Länderspiegel 17.35 plan 18.05 SOKO Wien 19.00 heute 19.20 Wetter 19.25 Die Bergretter 20.15 Wilsberg Ungebetene Gäste. Krimireihe, D 22 21.45 Die Chefin Krimiserie 22.45 heute-journal 23.00 Das aktuelle Sportstudio 0.25 heute Xpress 0.30 Jurassic Park 3 Abenteuerfilm, USA 2001	Das Erste RTL 14.45 Die Retourenprofis 15.45 Die Retourenprofis 16.45 Explosiv 17.45 Exclusiv 18.45 RTL Aktuell 19.03 Wetter 19.04 Klima Update 19.05 Life 20.15 Deutschland sucht den Superstar Show Jury: Florian Silbereisen, Ilse DeLange, Toby Gad 23.00 Take Me Out – XXL 1.00 Falscher Hase 1.55 Prominent getrennt – Die Villa der Verflorenen Show	Das Erste SAT.1 12.25 Kühlschrank öffne dich! 14.40 Liebe im Sinn – Das Heiratsexperiment 16.59 So gesehen 17.00 Let the music play 18.00 Let the music play 19.00 Let the music play 19.55 Sat.1 Nachrichten 20.15 Independence Day Sci-Fi-Film, USA 1996. Mit Will Smith 23.25 10 Cloverfield Lane Mystery, USA 2016 1.25 Cloverfield Actionthriller, USA 2008 2.45 10 Cloverfield Lane Mystery, USA 2016	Das Erste PRO 7 16.10 Two and a Half Men 16.35 Two and a Half Men 17.00 The Kids Are Alright 17.30 The Kids Are Alright 18.00 Newstime 18.10 Die Simpsons 18.35 Die Simpsons 19.05 Galileo 20.15 The Masked Singer Show. Im Ganzkörperkostüm singen Prominenten vor einem Rateteam, das ihre Identität lüften muss. 23.35 The Masked Singer – red. Spezial Magazin 0.05 The Masked Singer	Das Erste RTL ZWEI 14.15 Die Schnäppchenhäuser 15.15 Die Schnäppchenhäuser 16.15 Die Schnäppchenhäuser 17.15 Die Schnäppchenhäuser 18.15 Der Trödeltrupp Doku-Soap 20.15 Braveheart Drama, USA 1995. Mit Mel Gibson, Sophie Marceau Regie: Mel Gibson 23.50 Auferstanden Drama, USA 2015 Mit Joseph Fiennes 1.50 Braveheart Drama, USA 1995
---	---	--	---	---	--

Das Erste VOX 14.50 Shopping Queen 15.50 Shopping Queen 16.55 Der Hundeprofi 18.00 hundkatzenmaus 19.10 Die Pferdeprofis 20.15 Kindsköpfe 2 Komödie, USA 2013 22.10 Die fantastische Reise des Dr. Dolittle Familienfilm, USA/GB/CHN 2020 0.05 Medical Detectives	Das Erste KABEL EINS 13.30 Castle 14.25 Castle 15.25 Hawaii Five-0 16.20 News 16.35 Hawaii Five-0 17.30 Hawaii Five-0 18.20 Hawaii Five-0 19.15 Hawaii Five-0 20.15 9-1-1 Notruf L.A. 21.15 9-1-1 Notruf L.A. 22.15 MacGyver 23.20 MacGyver 0.10 Hawaii Five-0	Das Erste NDR 17.35 Neues aus Büthenwarder 18.00 Nordtour 18.45 DAS! 19.30 Ländermagazine 20.00 Tagesschau 20.15 Die schönsten Kultschlager der 60er 21.45 Die schönsten Italo-Schlager 23.15 Harter Brocken: Der Geheimcode Kriminalfilm, D 2019 0.45 Die NDR-Quizshow	Das Erste 3SAT 19.18 3sat-Wetter 19.20 Facebook und Co zerschlagen? 20.00 Tagesschau 20.15 Eine Liebe für den Frieden – Bertha von Suttner und Alfred Nobel Biografie, A/D 2014 21.45 Mozart Requiem 22.45 Der Offizier – Liebe in Zeiten des Krieges Drama, USA/TRK 2016 0.20 lebens.art	Das Erste WDR 18.15 Westart 18.45 Aktuelle Stunde 19.30 Lokalzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Tatort: Das ewig Böse Krimireihe, D 2006 21.40 Die verrückten 70er 23.10 Ab in die 70er – Von ABBA bis Frank Zander Dokumentarfilm, D 2016 0.40 Hier kommt Kurt! Frank Zander zum 80. Geburtstag	Das Erste ORF 2 20.05 Seitenblicke 20.15 Zimmer mit Stall – Schwiegermutter im Anflug Komödie, D 2021 21.50 ZIB 22.00 Peter Rapp – Als wäre es gestern gewesen 23.05 Der Bozen-Krimi Leichte Beute. Krimireihe, D 2019 0.35 Zimmer mit Stall – Schwiegermutter im Anflug Komödie, D 2021
--	--	---	---	---	---

Das Erste ARD 16.15 Die Eifelpraxis Rachegefühle. Drama, D 2018 17.45 Zimmer mit Stall – Tierisch gute Ferien Komödie, D 2019 19.14 Gewinnzahlen 19.15 Sportschau 20.00 Tagesschau 20.15 Tatort: National feminin Krimireihe, D 20 21.45 Mord auf Shetland Der Tod wartet. Kriminalfilm, GB 2019 23.35 Tagesthemen 23.55 Frühstück bei Monsieur Henri Komödie, F 2015. Mit C. Brasseur 20.15 Das Traumschiff Serie. Mauritius 21.45 heute-journal 22.00 Bloodlands – Die Goliath-Morde 23.50 heute Xpress 23.55 Die letzten Stunden von Jesus von Nazareth Doku 20.15 Ninja Warrior Germany – Allstars Show. Vorrunde (1/5) 22.30 Ninja Warrior Germany – Die stärkste Show Deutschlands 23.30 Ninja Warrior Germany – Die stärkste Show Deutschlands	Das Erste ZDF 17.00 heute 17.10 sportstudio reportage 18.00 ZDF.reportage 18.30 Terra Xpress 18.55 Aktion Mensch Gewinner 19.00 heute 19.15 Serengeti 17.05 Ice Age – Jäger der verlorenen Eier Animationsfilm, USA 2016 17.30 Bauer sucht Frau – Was ist auf den Höfen los? 18.45 RTL Aktuell 19.03 Wetter 19.05 Bauer sucht Frau 20.15 Die Eiskönigin 2 Animationsfilm, USA 19 22.20 Plötzlich Familie Komödie, USA 18. Mit Mark Wahlberg, Rose Byrne 0.35 Vier Brüder Actionthriller, USA 2005 Mit Mark Wahlberg Regie: John Singleton 20.15 Suicide Squad Actionfilm, USA 2016 Mit Will Smith 22.40 Joker Kriminalfilm, USA/CAN 2019 1.00 Sanctum Actionfilm, AUS/USA 2011 2.55 Power Rangers Sci-Fi-Film, USA/HK/J 17 20.15 Arrival Sci-Fi-Film, USA/CAN 2016. Mit Amy Adams Regie: Denis Villeneuve 22.30 Contact Sci-Fi-Film, USA 1997 Mit Jodie Foster 1.20 Arrival Sci-Fi-Film, USA/CAN 2016	Das Erste RTL 17.00 Bingo! 18.00 Die Queen und ihre Lieblingstiere 18.45 Osterbräuche und Frühlingslust 19.30 Neues aus Büthenwarder 20.00 Tagesschau 20.15 Land zwischen den Strömen 21.45 Sportschau 22.05 Die NDR-Quizshow 23.05 Sportclub 23.50 Sportclub Story 14.15 Drachenzähnen leicht gemacht Animationsfilm, USA 10 16.15 Drachenzähnen leicht gemacht 2 Animationsfilm, USA 18 19.55 Sat.1 Nachrichten 20.15 Die Eiskönigin 2 Animationsfilm, USA 19 22.20 Plötzlich Familie Komödie, USA 18. Mit Mark Wahlberg, Rose Byrne 0.35 Vier Brüder Actionthriller, USA 2005 Mit Mark Wahlberg Regie: John Singleton 20.15 Die Eiskönigin 2 Animationsfilm, USA 19 22.20 Plötzlich Familie Komödie, USA 18. Mit Mark Wahlberg, Rose Byrne 0.35 Vier Brüder Actionthriller, USA 2005 Mit Mark Wahlberg Regie: John Singleton 20.15 Suicide Squad Actionfilm, USA 2016 Mit Will Smith 22.40 Joker Kriminalfilm, USA/CAN 2019 1.00 Sanctum Actionfilm, AUS/USA 2011 2.55 Power Rangers Sci-Fi-Film, USA/HK/J 17 20.15 Arrival Sci-Fi-Film, USA/CAN 2016. Mit Amy Adams Regie: Denis Villeneuve 22.30 Contact Sci-Fi-Film, USA 1997 Mit Jodie Foster 1.20 Arrival Sci-Fi-Film, USA/CAN 2016	Das Erste SAT.1 14.15 Drachenzähnen leicht gemacht Animationsfilm, USA 10 16.15 Drachenzähnen leicht gemacht 2 Animationsfilm, USA 18 19.55 Sat.1 Nachrichten 20.15 Die Eiskönigin 2 Animationsfilm, USA 19 22.20 Plötzlich Familie Komödie, USA 18. Mit Mark Wahlberg, Rose Byrne 0.35 Vier Brüder Actionthriller, USA 2005 Mit Mark Wahlberg Regie: John Singleton 20.15 Die Eiskönigin 2 Animationsfilm, USA 19 22.20 Plötzlich Familie Komödie, USA 18. Mit Mark Wahlberg, Rose Byrne 0.35 Vier Brüder Actionthriller, USA 2005 Mit Mark Wahlberg Regie: John Singleton 20.15 Suicide Squad Actionfilm, USA 2016 Mit Will Smith 22.40 Joker Kriminalfilm, USA/CAN 2019 1.00 Sanctum Actionfilm, AUS/USA 2011 2.55 Power Rangers Sci-Fi-Film, USA/HK/J 17 20.15 Arrival Sci-Fi-Film, USA/CAN 2016. Mit Amy Adams Regie: Denis Villeneuve 22.30 Contact Sci-Fi-Film, USA 1997 Mit Jodie Foster 1.20 Arrival Sci-Fi-Film, USA/CAN 2016	Das Erste PRO 7 15.10 Power Rangers Sci-Fi-Film, USA/HK/J 2017. Mit Dacre Montgomery 17.25 Newstime 17.35 Aquaman Fantasyfilm, USA/AUS 2018. Mit Jason Momoa. Regie: James Wan 20.15 Suicide Squad Actionfilm, USA 2016 Mit Will Smith 22.40 Joker Kriminalfilm, USA/CAN 2019 1.00 Sanctum Actionfilm, AUS/USA 2011 2.55 Power Rangers Sci-Fi-Film, USA/HK/J 17 20.15 Arrival Sci-Fi-Film, USA/CAN 2016. Mit Amy Adams Regie: Denis Villeneuve 22.30 Contact Sci-Fi-Film, USA 1997 Mit Jodie Foster 1.20 Arrival Sci-Fi-Film, USA/CAN 2016	Das Erste RTL ZWEI 14.35 X-Factor: Das Unfassbare 15.30 X-Factor: Das Unfassbare 16.30 X-Factor: Das Unfassbare 17.25 X-Factor: Das Unfassbare 18.20 X-Factor: Das Unfassbare 19.20 X-Factor: Das Unfassbare 20.15 Tatort: National feminin Krimireihe, D 20 21.45 Mord auf Shetland Der Tod wartet. Kriminalfilm, GB 2019 23.35 Tagesthemen 23.55 Frühstück bei Monsieur Henri Komödie, F 2015. Mit C. Brasseur 20.15 Das Traumschiff Serie. Mauritius 21.45 heute-journal 22.00 Bloodlands – Die Goliath-Morde 23.50 heute Xpress 23.55 Die letzten Stunden von Jesus von Nazareth Doku 20.15 Ninja Warrior Germany – Allstars Show. Vorrunde (1/5) 22.30 Ninja Warrior Germany – Die stärkste Show Deutschlands 23.30 Ninja Warrior Germany – Die stärkste Show Deutschlands
---	--	--	--	---	--

Das Erste VOX 12.20 Criminal Intent 13.15 Criminal Intent 14.10 Criminal Intent 16.00 Biete Rostlaube, suche Traumauto 17.00 auto mobil 18.10 Ab ins Beet! 19.10 Ab ins Beet! 20.15 Grill den Henssler 23.35 Prominent! 0.20 Medical Detectives 16.00 Die rechte und die linke Hand des Teufels. Westernkomödie, I 1970 18.20 Eine Faust geht nach Westen Westernparodie, I 1981 20.15 Zwei vom alten Schlag Komödie, USA 2013 22.35 Goodfellas Drei Jahrzehnte in der Mafia Mafiafilm, USA 1990 1.20 Zwei vom alten Schlag Komödie, USA 2013 17.00 Bingo! 18.00 Die Queen und ihre Lieblingstiere 18.45 Osterbräuche und Frühlingslust 19.30 Neues aus Büthenwarder 20.00 Tagesschau 20.15 Land zwischen den Strömen 21.45 Sportschau 22.05 Die NDR-Quizshow 23.05 Sportclub 23.50 Sportclub Story 19.00 heute 19.14 3sat-Wetter 19.15 Von Kaisersemmerin, Satzstangerin und Mohnflesserin 20.00 Tagesschau 20.15 Ein Herz und eine Krone Romanze, USA/ 1953 22.10 Sabrina Liebesfilm, USA 1954 23.55 Ein Herz und eine Krone Romanze, USA/ 1953 20.00 Tagesschau 20.15 Wilde Eifel – Grünes Herz im Westen 21.45 Sportschau 22.15 Zeiglers wunderbare Welt des Fußballs 22.45 Generation F – Zeit für Sportler:innen 23.30 Kugeln tragen keine Unterschrift Western, I/E 1968 1.00 Töte Amigo Italowestern, I/E 1966 19.17 Lotto 6 aus 45 mit Joker 19.30 Zeit im Bild 19.47 Wetter 19.53 Feierabend 20.05 Seitenblicke 20.15 Das Traumschiff 21.50 ZIB 22.00 Grüner wird's nicht, sagte der Gärtner und flog davon Komödie, D 2018 23.50 Der Bozen-Krimi Falsches Spiel. Krimireihe, D 2019

ARD Das Erste

16.50 Die Eifelpraxis Aufbruch. Drama, D 2018. Mit Rebecca Immanuel **18.20** Tagesschau **18.30** Zimmer mit Stall – Berge versetzen Komödie, D 2019 **20.00** Tagesschau



20.15 Tatort: Finsternis Krimireihe, D 2022

21.45 Mord auf Shetland Falsches Spiel Kriminalfilm, GB 2019

23.40 Tagesthemen

0.00 Die Gärtnerin von Versailles Liebesdrama, GB 2014

ZDF ZDF

16.30 Das Leuchten der Erinnerung Tragikomödie, I/USA 2017. Mit Helen Mirren **18.15** Die Moral von der Geschicht' **19.00** heute **19.14** Wetter **19.15** Serengeti



20.15 Ein Sommer am Gardasee Drama, D 22

21.45 heute-journal

22.00 Bloodlands

23.50 heute Xpress

23.55 Die Spezialisten Actionthriller, USA/GB/CZ 2017. Mit Naomi Rapace **1.25** Tod von Freunden

RTL RTL

17.00 Miss Bodyguard Actionkomödie, USA 2015. Mit Reese Witherspoon **18.45** RTL Aktuell **19.03** RTL Aktuell – Das Wetter **19.05** Bauer sucht Frau – Die neuen Bauern



20.15 Der König von Palma A larga distancia

21.15 Der König von Palma Dramaserie

22.15 Palmen, Promis und Promille Reportage

23.00 Mythos Ballermann – Die wahre Geschichte Dokufilm, D 2022

SAT.1 SAT.1

15.15 Independence Day Sci-Fi-Film, USA 1996 **18.00** Die Eiskönigin 2 Animationsfilm, USA 2019. Mit Kristen Bell. Regie: Chris Buck, Jennifer Lee **19.55** Sat.1 Nachrichten



20.15 Liebe im Sinn – Das Heiratsexperiment **22.50** Verrückt nach Liebe Reportagerihe Hochzeitstieber

23.50 Liebe im Sinn – Das Heiratsexperiment **2.10** Verrückt nach Liebe Reihe. Hochzeitstieber

PRO 7 PRO 7

6.50 The Masked Singer. Show **9.55** Galileo Big Picture. Magazin. Ranking XXL (1/2) **17.25** Die Newstime **17.35** Galileo 360°. Magazin. Ranking XXL (2/2)



20.15 Jojo Rabbit Komödie, USA/NZ/CZ 2019. Mit Roman Griffin Davis Regie: Taika Waititi

22.30 Suicide Squad Actionfilm, USA 2016. Mit Will Smith, Jared Leto

0.50 Joker Kriminalfilm, USA/CDN 2019

RTL ZWEI RTL ZWEI

14.10 Die Schnäppchenhäuser **15.15** Die Schnäppchenhäuser **16.15** Die Schnäppchenhäuser **17.15** Die Schnäppchenhäuser **18.15** Die Schnäppchenhäuser "Spezial"



20.15 Die Geissens Das Ende einer Ära (1)

21.15 Die Geissens Das Ende einer Ära (2)

22.15 Reeperbahn privat! Das wahre Leben auf dem Kiez Dokureihe

0.15 Kampf der Realistystars Show

VOX VOX

16.00 Kindschöpfe 2 Komödie, USA 2013 **17.55** A World Beyond Sci-Fi-Film, USA/E/F 2015 **20.15** Die Höhle der Löwen **22.55** Goodbye Deutschland! Die Auswanderer **23.55** Medical Detectives **1.45** Medical Detectives **2.35** Medical Detectives

KABEL EINS KABEL EINS

15.45 News **15.55** Zwei bärenstarke Typen. Actionkomödie, I/USA 1983 **18.05** Zwei Himmelhunde auf dem Weg zur Hölle. Komödie, I 1972 **20.15** Die Goonies Abenteuerfilm, USA 1985. Mit Sean Astin **22.40** Super 8 Sci-Fi-Film, USA 2011 **0.45** Die Goonies Abenteuerfilm, USA 1985

NDR NDR

17.45 Nordtour unterwegs **18.45** DAS! Kochstudio **19.30** Ländermagazine **20.00** Tagesschau **20.15** Land zwischen den Strömen **21.45** Stimmt's? **22.30** Stimmt's? **23.15** Monsieur Claude 2 Komödie, F 2019 **2.20** Mein Norden **2.45** Hallo Niedersachsen

3SAT 3SAT

19.00 heute **19.14** 3sat-Wetter **19.15** Feiern mit Osterbrut und Festtagsbraten **20.00** Tagesschau **20.15** Manche mögen's heiß Komödie, USA 1959 **22.10** Vor Hausfreunden wird gewarnt Komödie, GB 1960 **23.55** Manche mögen's heiß Komödie, USA 1959

WDR WDR

18.00 Der Vorkoster **18.45** Aktuelle Stunde **19.30** Lokalzeit-Geschichten **20.00** Tagesschau **20.15** Wunderschöne Urlaubssinseln **21.45** Ein Mord mit Aussicht Kriminalfilm, D 2015 **23.10** Bernd Steller: Hurra, ab Montag ist wieder Wochenende **0.40** Jürgen Beckers

ORF 2 ORF 2

19.00 Bundesland heute **19.23** Wetter **19.30** ZIB **19.47** Wetter **19.53** Feierabend **20.05** Seitenblicke **20.15** Tatort: Finsternis Krimireihe, D 2022 **21.50** ZIB 2 **22.15** Jochen Rindt – Der Weltmeister aus Graz **23.00** Mein Graz **0.05** Tatort: Finsternis Krimireihe, D 2022

ARD Das Erste

17.00 Tagesschau **17.15** Bricht **18.00** Wer weiß denn sowas? **18.50** WaPo Berlin **19.45** Sportschau vor acht **19.50** Wetter **19.55** Wirtschaft vor acht **20.00** Tagesschau



20.15 Fußball: DFB-Pokal Halbfinale, Hamburger SV – SC Freiburg

23.15 Sportschau

23.45 Nachtmagazin

0.05 Der Athen-Krimi: Trojanische Pferde Kriminalfilm, D 2016

1.30 Tagesschau

ZDF ZDF

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 Mann namens Ove Tragikomödie, S 2015. Mit Rolf Lassgård

22.05 heute-journal

22.35 Die Ich-Vermesser

23.05 Markus Lanz **0.20** heute journal update **0.35** Odd Thomas Mysterythriller, USA/GB 13

RTL RTL

17.00 RTL Aktuell **17.07** Explosiv Stories **17.30** Unter uns **18.00** Explosiv **18.30** Exklusiv **18.45** RTL Aktuell **19.03** RTL Aktuell – Das Wetter **19.05** Alles was zählt **19.40** GZSZ



20.15 Der König von Palma Dramaserie, Esperanza. Mit Henning Baum

21.15 Der König von Palma Dramaserie

22.15 RTL Direkt

22.35 Extra – Das RTL Magazin

0.00 RTL Nachtjournal

SAT.1 SAT.1

15.00 Auf Streife – Die Spezialisten **16.00** Klinik am Südring **17.00** Lenßen übernimmt **17.30** Lenßen übernimmt **18.00** K11 – Die neuen Fälle **18.30** K11 **19.00** Let the music play **19.55** Sat.1 Nachrichten



20.15 Clarice Starling – Das Erwachen der Wäutner / Entscheidung

22.00 Navy CIS Krimiserie. Blutsbrüder

22.55 Bull Geborgte Zeit

23.55 Bull Krimiserie

0.45 Clarice Starling

PRO 7 PRO 7

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



20.15 Joko & Klaas gegen ProSieben Show Gäste: Sophie Passmann, Stefanie Giesinger, Nelson Müller, Frank Rosin, Matthias Schweighöfer

23.00 Late Night Berlin Mod.: Klaas Heufer-Umlauf

0.10 TV total Show

RTL ZWEI RTL ZWEI

15.00 Der Trödeltrupp **16.00** RTLZWEI News **16.05** Hartz und herzlich – Tag für Tag Rostock **18.05** Köln 50667 **19.05** Berlin – Tag & Nacht



20.15 Armes Deutschland – Stempeln oder abrackern? Alleinerziehend in Deutschland

22.15 Hartz und herzlich Frankfurt/Oder (2)

0.15 Autopsie Dokureihe Pilars letzter Morgen / Die schlechte Nachricht

VOX VOX

15.00 Shopping Queen **16.00** Zwischen Tüll und Tränen **17.00** Zwischen Tüll und Tränen **18.00** First Dates **19.00** Das perfekte Dinner **20.15** Hot oder Schrott – Die Allestester **22.15** Hot oder Schrott – Die Allestester **0.20** vox nachrichten **0.40** Medical Detectives

KABEL EINS KABEL EINS

15.50 News **16.00** Navy CIS **16.55** Abenteuer Leben täglich **17.55** Mein Lokal, Dein Lokal – Der Profi kommt. **18.55** Achtung Kontrolle! **20.15** Starsky & Hutch Actionkomödie, USA 2004 **22.30** 22 Jump Street Actionkomödie, USA 2014 **0.40** Starsky & Hutch Actionkomödie, USA 2004

NDR NDR

19.30 Ländermagazine **20.00** Tagesschau **20.15** Visite **21.15** Panorama 3 **21.45** NDR Info **22.00** Tatort: Das Monster von Kassel Krimireihe, D 2019 **23.30** Der neue Kalte Krieg – Unterwegs am Ende der EU **0.00** Das Geheimarchiv im Warschauer Ghetto Dokfilm, USA 2018

3SAT 3SAT

19.00 heute **19.18** 3sat-Wetter **19.20** Kulturzeit **20.00** Tagesschau **20.15** Der Polizist und das Mädchen Kriminalfilm, D 2018 **21.45** kinokino **22.00** ZIB 2 **22.25** makro **22.55** Auf dem Leben – Auf der Suche nach einem fairen Gehalt **23.35** Reporter **0.10** 10vor10

WDR WDR

16.15 Hier und heute **18.00** aktuell / Lokalzeit **18.15** Servicezeit **18.45** Aktuelle Stunde **20.00** Tagesschau **20.15** Tatort: Meta Krimireihe, D 2018 **21.45** WDR aktuell **22.15** Strandgut – Der Usedom-Krimi Kriminalfilm, D 2019 **23.40** Irene Huss, Kripo Göteborg **1.10** Hubert und Staller

ORF 2 ORF 2

19.00 Bundesland heute **19.23** Wetter **19.30** ZIB **19.56** Sport aktuell **20.05** Seitenblicke **20.15** Universum **21.05** Universum History **22.00** ZIB 2 **22.25** Euromillionen **22.35** kreuz und quer **23.20** kreuz und quer **0.05** Dämmerung über Burma Drama, A 2015

ARD Das Erste

17.00 Tagesschau **17.15** Bricht **18.00** Wer weiß denn sowas? **18.50** Hubert ohne Staller **19.45** Sportschau vor acht **19.50** Wetter **19.55** Wirtschaft vor acht **20.00** Tagesschau



20.15 Fußball: DFB-Pokal Halbfinale, RB Leipzig – 1. FC Union Berlin

23.15 Sportschau Thema

0.15 Nachtmagazin

0.35 Der König von Berlin Drama, D 2017 Mit Florian Lukas

2.05 Tagesschau

ZDF ZDF

17.00 heute **17.10** hallo-deutschland **17.45** Leute heute **18.00** SOKO Wismar **18.50** Lotto **19.00** heute **19.20** Wetter **19.25** Blutige Anfänger



20.15 Die Toten von Salzburg Wolf im Schafspelz. Krimi, A/D 19 Mit Florian Teichtmeister

21.45 heute-journal

22.15 auslandsjournal

22.45 ZDFzoom Doku

23.15 Markus Lanz Talk

0.30 heute journal update

RTL RTL

17.00 RTL Aktuell **17.07** Explosiv Stories **17.30** Unter uns **18.00** Explosiv **18.30** Exklusiv **18.45** RTL Aktuell **19.03** RTL Aktuell – Das Wetter **19.05** Alles was zählt **19.40** GZSZ



20.15 Mario Barth deckt auf Show. Mario Barth und sein Team hören nicht auf, dem Verpöhlern von Steuergeldern Widerstand zu leisten.

22.15 RTL Direkt

22.35 stern TV Magazin

0.00 RTL Nachtjournal

SAT.1 SAT.1

15.00 Auf Streife – Die Spezialisten **16.00** Klinik am Südring **17.00** Lenßen übernimmt **17.30** Lenßen übernimmt **18.00** K11 – Die neuen Fälle **18.30** K11 **19.00** Let the music play **19.55** Sat.1 Nachrichten



20.15 111 tolle Traumtypen! Was macht einen Traummann aus? In der Clipshow werden 111 spezielle Traumtypen vorgestellt, mal lustig, mal skurril.

22.20 111 abgefahrene Verkehrsracker! Show

0.05 111 Show

PRO 7 PRO 7

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



20.15 TV total Show. Moderation: Sebastian Pupfaff

21.25 Zervakis & Opendhövel. Live. Magazin

23.10 10 Fakten Doku. Food Mod.: Aiman Abdallah

0.05 Big Stories Show

1.05 Zervakis & Opendhövel. Live. Magazin

RTL ZWEI RTL ZWEI

15.00 Der Trödeltrupp **16.00** RTLZWEI News **16.05** Hartz und herzlich – Tag für Tag Rostock **18.05** Köln 50667 **19.05** Berlin – Tag & Nacht



20.15 Kampf der Realitystars Show Es geht in die zweite Runde. Mauro Corradino steigt freiwillig aus

23.00 Naked Attraction – Dating hautnah

0.01 Autopsie Dokureihe

1.00 Autopsie Dokureihe

VOX VOX

15.00 Shopping Queen **16.00** Zwischen Tüll und Tränen **17.00** Zwischen Tüll und Tränen **18.00** First Dates **19.00** Das perfekte Dinner **20.15** Bones **21.15** Bones **22.10** Bones Eine Eiszeit vor dem Ende **23.05** Bones Serie **0.00** vox nachrichten **0.20** Medical Detectives

KABEL EINS KABEL EINS

15.50 News **16.00** Navy CIS **16.55** Abenteuer Leben täglich **17.55** Mein Lokal, Dein Lokal – Der Profi kommt. Reihe. **18.55** Achtung Kontrolle! **20.15** Inception Actionthriller, USA/GB 2010. Mit Leonardo DiCaprio **23.20** Shutter Island Thriller, USA 2010 **1.50** Watch Me

NDR NDR

18.45 DAS! **19.30** Ländermagazine **20.00** Tagesschau **21.00** Expeditionen ins Tierreich **21.05** Die Narbe **21.45** NDR Info **22.00** Nazijäger – Reise in die Finsternis Dokudrama, D 2021 **23.30** Wir sind alle deutsche Juden **0.50** Die Kinder von Blankenese Dokufilm, D 2010

3SAT 3SAT

17.45 Bodensee **18.30** nano **19.00** heute **19.20** Kulturzeit **20.00** Tagesschau **20.15** Die SBB – Eine Polittory über tiefrote Zahlen und grüne Zukunft **21.05** Roche-Clan **22.00** ZIB 2 **22.25** Parfum **23.20** Unter Feinden **0.50** 10vor10

WDR WDR

18.15 Servicezeit **18.45** Aktuelle Stunde **20.00** Tagesschau **20.15** Markt **21.00** Der HaushaltsCheck mit Yvonne Willicks Magazin **21.45** WDR aktuell **22.15** Wer hilft mir beim Sterben? **23.00** Die Hälfte der Welt gehört uns **23.50** Die Hälfte der Welt gehört uns **0.45** Programm nach Ansage

ORF 2 ORF 2

18.44 infos & tips **18.48** Lotto **19.00** Bundesland heute **19.23** Wetter **19.30** ZIB **19.56** Sport aktuell **20.05** Seitenblicke **20.15** Österreich vom Feinsten **21.50** Zurück zur Natur **22.00** ZIB 2 **22.30** WELTjournal **23.05** WELTjournal + **23.50** nach Ansage

Das Erste ARD 17.15 Brisant 18.00 Wer weiß denn sowas? 18.50 In aller Freundschaft – Die jungen Ärzte 19.45 Wissen vor acht – Mensch 19.50 Wetter 19.55 Wirtschaft vor acht 20.00 Tagesschau	ZDF 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	RTL 17.07 Explosiv Stories 17.30 Unter uns 18.00 Explosiv 18.30 Exklusiv 18.45 RTL Aktuell 19.03 RTL Aktuell – Das Wetter 19.04 Klima Update 19.05 Alles was zählt 19.40 GZSZ	SAT.1 14.00 Auf Streife 15.00 Auf Streife 16.00 Klinik am Südring 17.00 Lenßen übernimmt 17.30 Lenßen übernimmt 18.00 K11 18.30 K11 19.00 Let the music play 19.55 Nachrichten	PRO 7 15.40 The Big Bang Theory 16.05 The Big Bang Theory 16.30 The Big Bang Theory 17.00 taff 18.00 Newstime 18.10 Die Simpsons 18.40 Die Simpsons 19.05 Galileo	RTL ZWEI 15.00 Der Trödeltrupp 16.00 Doku-Soap. Marco bei Silke und Rocco 16.05 RTLZWEI News 16.05 Hartz und herzlich – Tag für Tag Rostock 18.05 Köln 50667 19.05 Berlin – Tag & Nacht
 20.15 Der Wien-Krimi: Blind ermittelt – Tod im Prater 20.15 Krimi, D/A 2022. Mit P. Hochmair 21.45 Monitor 22.15 Tagesthemen 22.50 extra 3 23.35 Limbus 0.20 Nachtmagazin	 20.15 Doktor Ballouz 21.00 Doktor Ballouz 21.45 heute-journal 22.15 Markus Lanz 0.30 heute journal update 0.45 Filmgorillas	 20.15 stern TV Spezial 22.15 RTL Direkt 22.35 stern TV Spezial 0.00 RTL Nachtjournal 0.35 Körperkult – Wenn der Body zum Maß aller Dinge wird	 20.15 Kühlschrank öffne dich! – Das Duell der Kochprofis Show 22.30 akte. Magazin 23.30 Spiegel TV – Reportage Long Covid – mein Kampf zurück ins Leben 0.30 Kühlschrank öffne dich! Show	 20.15 Germany's next Topmodel – by Heidi Klum 23.00 red. Magazin 0.00 What about Fashion 0.55 Germany's next Topmodel – by Heidi Klum 3.15 red. Magazin	 20.15 Dickes Deutschland – Unser Leben mit Übergewicht 22.15 Mensch Retter – Jede Sekunde zählt 0.15 Armes Deutschland 1.50 Der Trödeltrupp

Das Erste ARD 17.00 Tagesschau 17.15 Brisant 18.00 Wer weiß denn sowas? 18.50 Quizduell-Olymp 19.45 Sportschau vor acht 19.50 Wetter 19.55 Wirtschaft vor acht 20.00 Tagesschau	ZDF 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	RTL 17.00 RTL Aktuell 17.07 Explosiv Stories 17.30 Unter uns 18.00 Explosiv 18.30 Exklusiv 18.45 RTL Aktuell 19.03 RTL Aktuell – Das Wetter 19.05 Alles was zählt 19.40 GZSZ	SAT.1 15.00 Auf Streife 16.00 Klinik am Südring 17.00 Lenßen übernimmt 17.30 Lenßen übernimmt 18.00 K11 18.30 K11 19.00 Let the music play – Das Hit Quiz 19.55 Sat.1 Nachrichten	PRO 7 15.40 The Big Bang Theory 16.05 The Big Bang Theory 16.30 The Big Bang Theory 17.00 taff 18.00 Newstime 18.10 Die Simpsons 18.40 Die Simpsons 19.05 Galileo	RTL ZWEI 15.00 Der Trödeltrupp 16.00 Doku-Soap. Marco bei Björn 16.00 RTLZWEI News 16.05 Hartz und herzlich – Tag für Tag Rostock 18.05 Köln 50667 19.05 Berlin – Tag & Nacht
 20.15 Anna und ihr Untermieter: Dicke Luft 21.45 Tagesthemen 22.15 Tatort: Kartenhaus 23.45 Ein Fall für Annika Bengtson 0.20 Der rote Wolf. Krimireihe, S 2012	 20.15 Der Alte 21.15 Letzte Spur Berlin 22.00 heute-journal 22.30 heute-show 23.00 ZDF Magazin Royale 23.30 aspekte 0.15 heute journal update	 20.15 Let's Dance Jury: Motsi Mabuse, Jorge González, Joachim Llambi 23.25 Exklusiv spezial 0.00 7 Tage, 7 Köpfe 1.00 RTL Nachtjournal 1.25 Let's Dance – Die schönsten Tänze aller Zeiten	 20.15 The Voice Kids 23.55 The Voice Kids 2.10 Sechserpack Show	 20.15 Django Unchained 23.40 300: Rise of an Empire 1.30 Django Unchained	 20.15 Stirb langsam 22.55 John Wick: Kapitel 2 1.10 Momentum

Das Erste ARD 16.00 Handball: DHB-Pokal 17.00 Handball: DHB-Pokal 17.30 Handball: DHB-Pokal 18.00 Sportschau 18.30 Sportschau 19.57 Lotto am Samstag 20.00 Tagesschau	ZDF 15.15 Bares für Rares 16.10 Die Rosenheim-Cops 17.00 heute Xpress 17.05 Länderspiegel 17.35 plan.b 18.05 SOKO Wien 19.00 heute 19.20 Wetter 19.25 Die Bergretter	RTL 13.40 Der Blaulicht-Report 14.40 Die Retourenprofis 15.40 Die Retourenprofis 16.45 Explosiv – Weekend 17.45 Exklusiv 18.45 RTL Aktuell 19.04 Klima Update 19.05 Life	SAT.1 12.15 Kühlschrank öffne dich! 14.25 Liebe im Sinn – Das Heiratsexperiment 16.59 So gesehen 17.00 Let the music play 18.00 Let the music play 19.00 Let the music play 19.55 Sat.1 Nachrichten	PRO 7 16.35 Two and a Half Men 17.00 The Kids Are Alright 17.30 The Kids Are Alright 18.00 Newstime 18.10 Die Simpsons 18.40 Die Simpsons 19.05 Galileo. Magazin	RTL ZWEI 14.15 Die Schnäppchenhäuser 15.15 Die Schnäppchenhäuser 16.15 Die Schnäppchenhäuser 17.15 Die Schnäppchenhäuser – Jeder Cent zählt 18.15 Bella Italia – Camping auf Deutsch
 20.15 Die Toten am Meer – Der Wikinger 21.45 Steirerblut 23.15 Tagesthemen 23.35 Das Wort zum Sonntag 23.40 Der Zürich-Krimi	 20.15 Der Quiz-Champion – Das Promi-Special 22.45 heute-journal 23.00 ZDF Live 0.25 heute Xpress 0.30 heute-show	 20.15 Deutschland sucht den Superstar 23.00 Take Me Out – XXL 0.45 Falscher Hase 2.00 Markus Krebs – Witzrearena	 20.15 The Day After Tomorrow 22.45 Krieg der Götter 0.50 Der Adler der neunten Legion	 20.15 The Masked Singer 0.05 The Masked Singer – red. Spezial 0.30 The Masked Singer	 20.15 Per Anhalter durch die Galaxis 22.25 Mel Brooks' Spaceballs 0.15 Buffy, der Vampirkiller

Das Erste ARD 13.50 Shopping Queen 14.50 Shopping Queen 15.50 Shopping Queen 16.55 Der Hundeprofi 18.00 hundkatzenmaus 19.10 Die Pferdeprofis 20.15 Bad Moms 22.10 Medical Detectives 23.10 Medical Detectives 0.10 Medical Detectives	KABEL EINS 13.40 Castle 14.35 Castle 15.30 Hawaii Five-0 16.25 News 16.35 Hawaii Five-0 17.30 Hawaii Five-0 18.25 Hawaii Five-0 19.15 Hawaii Five-0 20.15 9-1-1 21.15 9-1-1 22.15 MacGyver 23.15 MacGyver 0.10 Hawaii Five-0	NDR 17.35 Neues aus Bütenwarder 18.00 Nordtour 18.45 DAS! 19.30 Ländermagazine 20.00 Tagesschau 21.15 Programm nach Ansage 21.45 Programm nach Ansage 23.15 Hakan Nessers Inspektor Barbarotti – Mensch ohne Hund 0.45 Die NDR-Quizshow	3sat 19.20 Achtung Triggerwarnung! 20.00 Tagesschau 20.15 Christian Măcelaru dirigiert Elgar & Brahms 21.45 Heidi Bucher – Transformationen 22.40 Der Lauf der Dinge 23.10 Der geringste Widerstand 23.40 Márta sucht János 1.15 Insel der weißen Antilope	WDR 20.00 Tagesschau 20.15 Freundsinnen – Alle für eine 21.45 Komödie, D 2015 21.45 Die verrückten 80er 22.15 Das Lieblingsjahrzehnt der Deutschen. Dokumentarfilm, D 2016 23.15 Ab in die 80er – Unser schrittloses Musik-Jahrzehnt 0.45 Freundinnen – Alle für eine 0.45 Komödie, D 2015	ORF 2 19.23 Wetter 19.30 Zeit im Bild 19.51 Wetter 19.56 Sport aktuell 20.05 Seitenblicke 20.15 Mei liebste Weis 21.50 ZIB 22.00 Opus 23.30 Der Bulle von Tölz 0.15 In guten Händen. Krimireihe, D 2004 1.05 Lilly Schönauer: Für immer und einen Tag 0.15 Romanze, A/D 2008
---	---	--	--	--	--

ARD

17.00 Tagesschau 17.15 Brisant
18.00 Wer weiß denn sowas?
18.50 Hubert ohne Staller
19.45 Wissen vor acht – Erde
19.50 Wetter 19.55 Wirtschaft
vor acht 20.00 Tagesschau



20.15 Die Glücksspieler
Der Wunschzettel
21.00 Die Glücksspieler
21.45 Plusminus Magazin
22.15 Tagesthemen
22.50 All You Need
23.15 All You Need
23.40 All You Need
0.05 All You Need

ZDF

16.10 Die Rosenheim-Cops
17.00 heute 17.10 hallo-
deutschland 17.45 Leuteheute
18.00 SOKO Wismar 18.54
Lotto 19.00 heute 19.20 Wetter
19.25 Blutige Anfänger



20.15 Da kommst du nie
drauff! Die große Show
der schrögen Fragen
21.45 heute-journal
22.15 ZDFsport
23.00 ZDFstudio UEFA
Champions League
23.45 Markus Lanz
0.45 heute journal update

RTL

17.00 RTL Aktuell 17.07 Explosiv
Stories 17.30 Unter uns
18.00 Explosiv 18.30 Exclusiv
18.45 RTL Aktuell 19.03 RTL
Aktuell – Das Wetter 19.05 Al-
les was zählt 19.40 GZSZ



20.15 Mario Barth deckt auf
Show. Mario Barth
und sein Team hören
nicht auf, dem Verpul-
vern von Steuergeldern
Widerstand zu leisten.
22.15 RTL Direkt
22.35 stern TV Magazin
0.00 RTL Nachtjournal

SAT.1

15.00 Auf Streife – Die Spezialisten
16.00 Klinik am Süding 17.00 Len-
ßen übernimmt 17.30 Lenßen über-
nimmt 18.00 K11 18.30 K11
19.00 Let the music play – Das
Hit Quiz 19.55 Sat.1 Nachrichten



20.15 111 saukomische
Viecher! Show
22.20 111 komische Kinds-
köpfe! Show
0.00 111 Show
1.50 Auf Streife –
Die Spezialisten
2.40 Auf Streife –
Die Spezialisten

PRO 7

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 TV total Show
21.25 Zervakis & Oppen-
hövel. Live. Magazin
23.10 Uncovered Fashion
Victims: Das schmutzige
Geschäft mit der Mode
0.05 Big Stories Show
1.05 Zervakis & Oppen-
hövel. Live. Magazin

RTL ZWEI

16.00 RTLZWEI News 16.05
SOS – Retter im Einsatz
17.05 SOS – Retter im Einsatz
18.05 Köln 50667 Doku-
Soap. Die Quittung 19.05 Ber-
lin – Tag & Nacht Doku-Soap



20.15 Kampf der
Realitystars Show
Mod.: Cathy Hummels
22.35 Naked Attraction –
Dating hautnah
Cathy und Robin
23.35 Autopsie – Mysteriöse
Todesfälle Dokureihe
0.40 Autopsie Dokureihe

VOX

15.00 Shopping Queen 16.00
Das Duell – Zwischen Tüll und
Tränen 17.00 Zwischen Tüll
und Tränen 18.00 First Dates
19.00 Das perfekte Dinner
20.15 Friedmanns Vier 21.10
Friedmanns Vier 22.10 Bones
23.05 Bones 0.00 vox nachrich-
ten 0.20 Medical Detectives



20.15 Blind ermittelt – Die
nackte Kaiserin
Kriminalfilm, A/D 2022
21.45 Kontraste Magazin
22.15 Tagesthemen
22.50 Die Carolin-
Kebekus-Show
23.35 Limbus – Zur Hölle ...
0.20 Nachtmagazin

KABEL EINS

15.50 News 16.00 Navy CIS
16.55 Abenteuer Leben täg-
lich 17.55 Mein Lokal, Dein Lo-
kal 18.55 Achtung Kontrolle!
20.15 Interstellar Sci-Fi-
Film, USA/GB/CDN 2014
23.50 Red Planet Sci-Fi-
Film, USA/AUS 2000 1.45 Watch
Me 1.55 Kabel Eins Late News



20.15 Doktor Ballouz
Alte Liebe, neue Liebe
21.00 Doktor Ballouz Dra-
maserie. Erinnerungen
21.45 heute-journal
22.15 maybrit illner
23.15 Markus Lanz
0.30 heute journal update
0.45 Filmgorillas Magazin

NDR

18.15 Die Nordreportage 18.45
DAS! 19.30 Ländermagazine
20.00 Tagesschau 20.15 Ex-
peditionen ins Tierreich Dokure-
ihe 21.00 Die Narbe 21.45
NDR Info 22.00 extra 3 22.45
Stimmt's? 23.30 The Pier – Die
fremde Seite der Liebe 0.15 The
Pier – Die fremde Seite der Liebe



20.15 Fußball: Europa
League Countdown
21.00 Fußball: Europa
League ca. 21.45
Halbzeitanalyse
23.00 Fußball: Europa
League Highlights und
Zsfg. der anderen Spiele
0.00 RTL Nachtjournal

3SAT

18.30 nano 19.00 heute
19.18 3sat-Wetter 19.20 Kul-
turzeit 20.00 Tagesschau
20.15 Mit Tieren sprechen – Do-
kureihe 21.05 Auf der Spur der
Hunde-Dealer 22.00 ZIB 2
22.25 Parfum 23.20
Zum Sterben zu früh Thril-
er, D 2015 0.55 10vor10



20.15 Kühlschrank öffne
dich! – Das Duell der
Kochprofis Show. Mo-
deration: Ruth Moschner
22.30 akte. Magazin
23.30 SAT.1 Reportage
0.30 Kühlschrank öffne
dich! – Das Duell
der Kochprofis Show

WDR

18.45 Aktuelle Stunde 20.00
Tagesschau 20.15 Markt
21.00 Der Haushalts-Check mit
Yvonne Willicks 21.45 WDR ak-
tuelle 22.15 Geld oder Leben –
Auf der Suche nach einem fairen
Gehalt 22.55 HERstory 23.40
HERstory 0.25 Tatort: Blutdi-
amanten Krimireihe, D 2006



20.15 Germany's next Top-
model – by Heidi Klum
Zu Gast: Brigitte Nielsen
23.00 red. Magazin
0.00 What about Fashion
1.00 Germany's next Top-
model – by Heidi Klum
3.20 red. Magazin

ORF 2

18.48 Lotto 6 aus 45 mit Joker
19.00 Bundesland heute 19.23
Wetter 19.30 ZIB 19.51 Wet-
ter 19.56 Sport aktuell
20.05 Seitenblicke 20.15 Lena
Lorenz 21.50 Autofocus
22.00 ZIB 2 22.30 WELTjour-
nal 23.05 WELTjournal
23.50 Gladbeck Drama, D 2018



20.15 Dickes Deutschland –
Unser Leben mit
Übergewicht
Reportagerihe. Eine
Operation mit Folgen
22.15 Erste Hilfe, letzte
Rettung – Sanis
in Ausbildung
0.15 Der Trüdeltrupp

ARD

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



20.15 Zimmer mit Stall –
Über alle Berge
Komödie, D 2022
21.45 Tagesthemen
22.15 Tatort: Das Leben ...
Krimireihe, D 2019
23.45 Ein Fall für Annika ...
Lebenslänglich
Krimireihe, S 2012

ZDF

17.00 heute 17.10 hallo-
deutschland 17.45 Leute-
heute 18.00 SOKO Kitzbüh-
el 19.00 heute 19.20 Wetter
19.25 Bettys Diagnose



20.15 Der Alte
Krimiserie
Verantwortung
21.15 Letzte Spur Berlin
Am Ende der Wut
22.00 heute-journal
22.30 heute-show
23.00 ZDF Magazin Royale
23.30 aspekte Magazin
0.15 heute journal update

RTL

17.00 RTL Aktuell 17.07 Explosiv
Stories 17.30 Unter uns
18.00 Explosiv 18.30 Exclusiv
18.45 RTL Aktuell 19.03 RTL
Aktuell – Das Wetter 19.05 Al-
les was zählt 19.40 GZSZ



20.15 Let's Dance
Jury:
Motsi Mabuse, Jorge
González, Joachim Llambi
Moderation: Victoria Swa-
rowski, Daniel Hartwich
23.25 Exclusiv spezial
Magazin
0.00 RTL Nachtjournal
0.35 Let's Dance

SAT.1

15.00 Auf Streife – Die Spezialisten
16.00 Klinik am Süding 17.00 Len-
ßen übernimmt 17.30 Lenßen über-
nimmt 18.00 K11 18.30 K11
19.00 Let the music play – Das
Hit Quiz 19.55 Sat.1 Nachrichten



20.15 The Voice Kids
Show
Sing-Offs. Coaching:
Álvaro Soler, Michi Beck &
Snudo, Wincent Weiss,
Lena Meyer-Landrut
22.55 Let the music play –
Das Hit Quiz Show
23.55 The Voice Kids
Show
2.10 Sechserpack Show

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
Newstime 18.10 Die Simpsons
18.40 Die Simpsons 19.05 Galileo



20.15 Star Wars: Die
dunkle Bedrohung
Sci-Fi-Film, USA
1999. Mit Liam Neeson
23.05 Body Cam –
Unsichtbares Grauen
Horrorthriller, USA 2020
0.50 Paranormal Activity 2
Horrorfilm, USA 2010

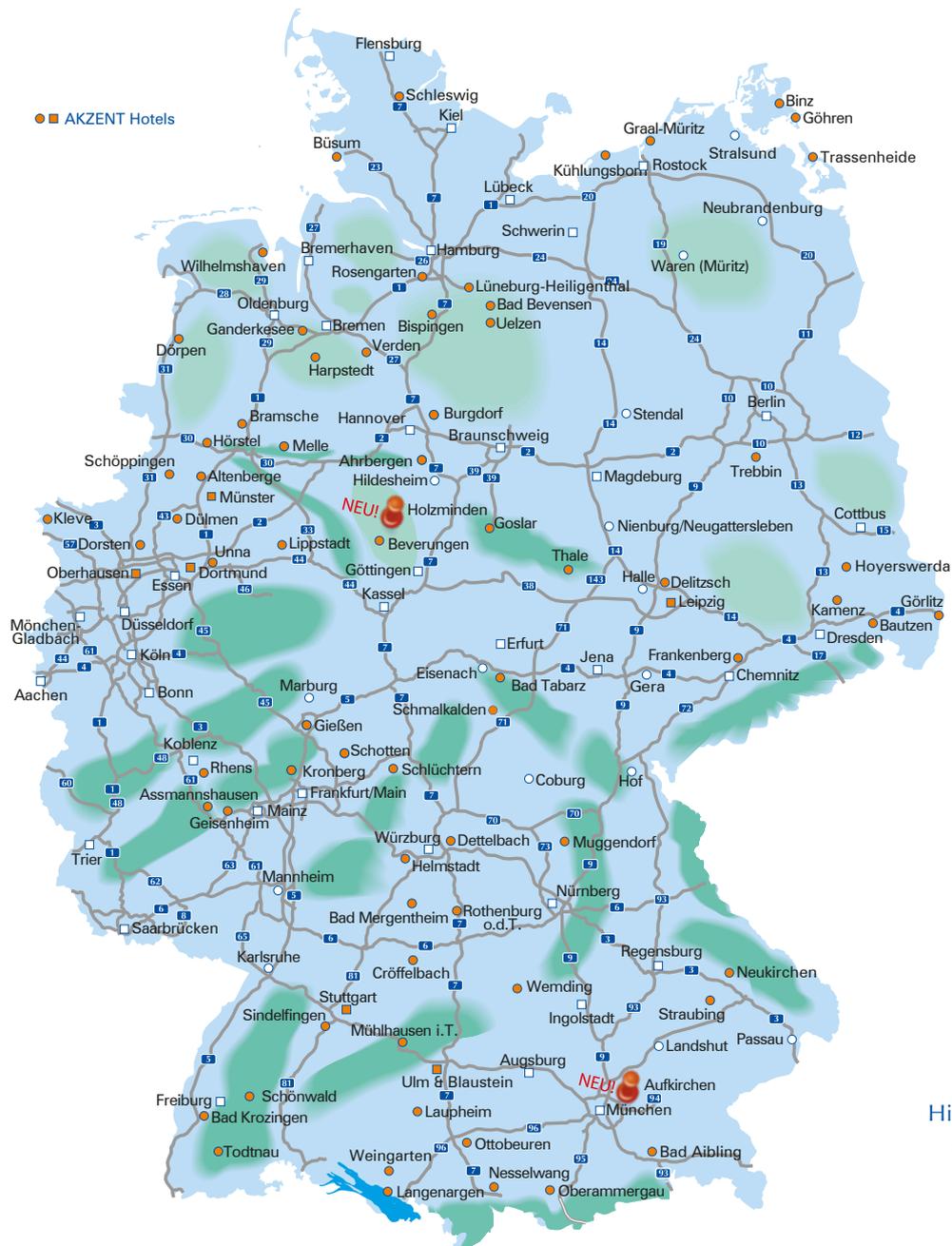
RTL ZWEI

16.00 RTLZWEI News 16.05
SOS – Retter im Einsatz
17.05 SOS – Retter im Einsatz
18.05 Köln 50667 Doku-
Soap. Haar-
schopf 19.05 Berlin – Tag & Nacht
Doku-Soap. Panik ums Kind



20.15 Stirb langsam 2
Actionfilm, USA 1990
Mit Bruce Willis
22.35 Bank Job
Thriller,
GB/USA/USA 2008
0.50 Training Day
Thriller, USA 2001
2.55 Stirb langsam 2
Actionfilm, USA 1990

AKZENT - HOTELS -



Hier unser Gästemagazin
einfach downloaden



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

Pinterest · Facebook · Instagram



Werden Sie unser

AKZENT Stammgast

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

Ihre Treue belohnen wir!

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

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

Wie?

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

