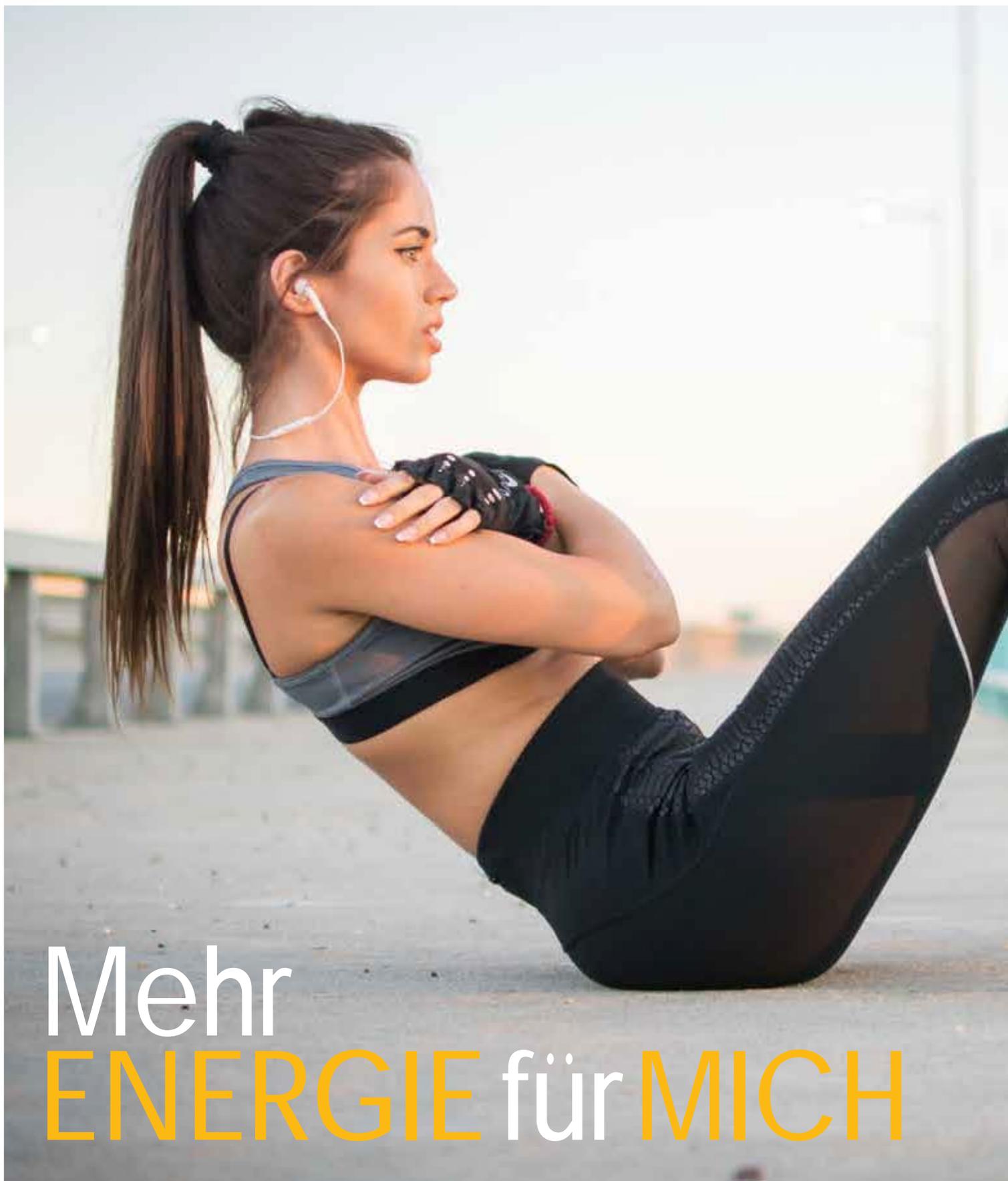


Hotel AKZENTe



08.09. - 05.10.18



Mehr ENERGIE für MICH



Gesunde Frühstücksideen



Gesundheitsfördernder Sport



AKZENT Hotels in Kurorten



Gewinnen Sie ein exklusives Wochenende im AKZENT Hotel Höhenblick in Mühlhausen



Ihr Gewinn

Ein Urlaub in der Schwäbischen Alb ist ein Ausflug ins Grüne – umgeben von Wiesen, Feldern und Bergen, zwischen denen sich, malerisch in den Talsenken gelegen, kleine idyllische Orte aufreihen. Und mitten darin, in Mühlhausen im Täle, empfängt seine Gäste das **AKZENT** Hotel Höhenblick unter der Leitung der Familie Junginger – ein Aufenthalt, der in schöner Erinnerung bleibt.

Nicht nur der herrliche Blick über das Obere Filstal und die sehr gute Anbindung in die beschauliche Region machen das 3-Sterne-Superior Haus zu einem perfekten Urlaubsziel, sondern auch die 55 hell und harmonisch eingerichteten Zimmer mit traumhaftem Erholungs- und Schlafkomfort bilden einen wunderbaren Rahmen. Eine ideale Kombination aus Erlebnis und Entspannung im **AKZENT** Hotel Höhenblick.

Das hauseigene Restaurant „Höhenblick“ sorgt sich um die Hotelgäste, wenn diese der große Appetit oder der kleine Hunger überkommt. Die großzügigen Speiseräume mit großen Fensterfronten verschaffen einen freien Ausblick in die grüne Alblandschaft. Morgens genießen die Gäste das vielseitige Frühstücksbuffet, mittags und abends kreiert und serviert das Team um den Küchenchef Thomas Döbich leckere Speisen aus einer modern interpretierten schwäbischen Küche. Die Verarbeitung frischer und regionaler Produkte erfolgt glutenfrei, und neben traditionellen Fleischgerichten bietet die Speisekarte köstliche Mahlzeiten für Vegetarier und Veganer an.



AKZENT Hotel ★★★ S
Höhenblick

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



griech. Vorsilbe für: lang... groß	↓		↓	un-gebunden				
Nebenfluss der Isère	→			amerikan. Regisseur ↑				
oliv-grüner Papagei	→							
	→			○ ₁				
kurze Reise, Ausflug	→	○ ₂	Spalte, kleine Furche					
Segeltau auf Schiffen	→	selten	↓	eh. äthiop. Fürst	↓	Stadt westl. v. Cottbus	↓	mittelschnelle Pferdegangart
	→	Ringelwurm		Lastwagen (Abk.)	↓	sehr feucht	↓	
	→		↓	Heilpflanze (Inula)			↓	
hell, durchsichtig	→			Buchstabenfolge			↓	○ ₅
	→			schwedische Dynastie	→	○ ₃		
Porzellanstadt	→			PC-Anschluss (Abk.)	→			
undichte Stelle	→	○ ₄						

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

Spielregeln

Gewinnen Sie einen Urlaub im **AKZENT** Hotel Höhenblick in Mühlhausen! Senden Sie Ihre Lösung bis zum 05.10.2018 handschriftlich unter Angabe Ihrer Anschrift und eMail-Adresse an: **AKZENT** Marketingzentrale - Stichwort „Kreuzwörtertsel“ - Spitalstraße 1 - 38640 Goslar oder per Mail an info@akzent.de mit dem Betreff „Kreuzwörtertsel“. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Ja, ich möchte bis auf Weiteres den AKZENT Newsletter erhalten

AUSFÜLLEN UND EINSENDEN:
Lösungswort:

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

Viel Glück!

Liebe Leserinnen und Leser,

Wir alle kennen es: Nach dem Sport fühlen wir uns frischer, vitaler und einfach glücklicher. Trotzdem muss der innere Schweinehund häufig erstmal überwunden werden. Wenn wir Spaß an der Sportart haben, ist uns häufig schon sehr geholfen. Der Schweinehund lässt sich einfach leichter überreden, wenn wir etwas gerne tun.

Deshalb geben wir Ihnen diesen Monat einen Einblick in unterschiedliche Sportarten und die positiven Effekte, die wir aus ihnen ziehen können. Wer weiß – vielleicht finden Sie so Ihren neuen Lieblingssport?

Doch es ist nicht nur der Sport, den wir für einen gesunden Lebensstil brauchen, sondern auch die Ernährung gehört dazu. Deshalb bieten wir Ihnen natürlich auch für den Genuss ein paar leckere Rezepte – die gleichzeitig gesund sind und ohne schlechtes Gewissen geschlemmt werden können.

Doch gesunde Ernährung hilft uns nicht nur bei einem gesunden Lebensstil, sondern verhilft uns allgemein zu mehr Energie! Denn seien wir mal ehrlich: Wir alle haben mal einen Tag, an dem wir müde und abgeschlagen sind. Was hier außer gesunder Ernährung hilft, verraten wir Ihnen auch.

Mit den ganzen Tipps für einen aktiveren, gesünderen und fitteren Alltag sind Sie bestens gerüstet, auch den kommenden Herbst und Winter zu überstehen. Und vielleicht schlägt es Sie ja auch in eines der AKZENT Hotels – hier lassen sich die gelernten Methoden wunderbar erproben.

Larissa Seiler

Ihre Larissa Seiler



12 Gesunde Frühstücksideen zum Nachmachen

Inhaltsverzeichnis

2

Rätsel

Kreuzwörterrätsel mit tollen Preisen

4

Sport & Outdoor

Gesundheitsfördernde Sportaktivitäten

7

Akzent Aktuell

Schweizer Raclette & Käsefondue im Möhringer Hof

8

Hotelportrait

Waldhotel Göhren

10

Akzent Aktuell

AKZENT Hotels mit Fitnessbereichen

Essen & Trinken

Gesunde Frühstücksideen

12

Wissenswertes

Über den eigenen Körper

17

Gesundheit & Fitness

Mehr Energie für mich

18

Gesundheit & Fitness

AKZENT Hotels in Kurorten

20

Fernsehprogramm

Fernsehprogramm vom 08.09. – 05.10.2018

22



GESUNDHEITSFÖRDERNDE

SPORT- AKTIVITÄTEN





DER ALLROUNDER

Die Gymnastik: es geht es um die Pflege, Stärkung und Übung der Körperkräfte. Schon die alten Griechen betrieben diese Sportart, denn es war schon damals bekannt: Gymnastik ist ein Allrounder und deckt die Förderung jeglicher Körperbereiche ab. Zu den modernen und sehr beliebten Arten zählt beispielsweise Aerobic, Physiotherapie, Wassergymnastik, rhythmische Gymnastik und Pilates. Ob Stunden mit einem Trainer oder mithilfe von Videos, CDs und DVDs: gymnastische Bewegung ist heutzutage überall möglich. Reicht die Zeit einmal nicht für den Gang ins Studio, können einfache und effektive Übungen problemlos in den eigenen vier Wänden durchgeführt werden.

EINSWERDEN VON KÖRPER, GEIST UND SEELE YOGA

Die philosophische Lehre des Yoga stammt aus Indien und wird als Vereinigung von Körper und Seele verstanden. Es gibt zahlreiche Yoga-Arten, die ihren Schwerpunkt alle auf verschiedene Aspekte des Körpers legen. So ist für jeden Yogi etwas dabei: Das Hatha-Yoga eignet sich zum Beispiel gut für Einsteiger, da es durch körperliche Übungen, Meditation und Atemübungen das Gleichgewicht fördert. Beim Kundalini-Yoga steht neben körperlichen Übungen die Spiritualität im Vordergrund – Mantras sowie lange tiefe Entspannungen, Meditation und der Atem sind wichtige Bestandteile. Bikram-, Ashtanga-, Iyengar-, Jivamukti- und Luna-Yoga sind weitere Arten auf Liste – ein schier endloses Angebot. Die Wirkung des Yogas ist etwa nach vier Wochen spürbar.

FASZINATION RADFAHREN

In einer Leistungsgesellschaft, die immer mehr abverlangt, steigt der Stresspegel. Körperliche Beschwerden treten auf, Bluthochdruck und Herzrhythmusstörungen sind die Folge. Es ist wichtig, die Warnsignale wahrzunehmen und auch zu reagieren. An dieser Stelle lohnt es sich, sich den Drahtesel zu schnappen und eine ausgiebige Runde durch die Natur zu drehen. Durch die gleichmäßige und zyklische Bewegungsform entsteht eine entspannende Wirkung. Auch schon auf einer kurzen Radstrecke breitet sich emotionale Harmonie und ein positives Körpergefühl aus – der Stress wird abgebaut.

AKTIV SEIN IM ALLTAG

Sportliche Aktivität ist nicht unbedingt an eine Sportart gebunden. Schon die kleinen Dinge im Alltag erhöhen die körperliche und geistige Fitness – Treppenstufen laufen anstatt den Fahrstuhl nehmen oder kurze Entfernungen entweder zu Fuß oder mit dem Rad zurücklegen und das Auto einfach mal stehen lassen. Vor allem nach einer Krankheit macht Alltagsbewegung schnell wieder fit, stärkt das Immunsystem, senkt den Blutdruck und hilft dabei, wieder in eine gesunde Körpergewichtsregulierung zu finden.



GESUND LEBEN MIT SPORT UND BEWEGUNG

Die beste Waffe sowohl gegen viele Krankheiten als auch Anzeichen des fortschreitenden Alters ist die Bewegung. Regelmäßige sportliche Aktivität zählt zu den wirksamsten Faktoren, sich vor Krankheiten und Altersbeschwerden zu schützen. Positiver Nebeneffekt: Das Wohlbefinden steigert sich und es kommt zu einer Verbesserung der Lebensqualität.

GELENKSCHONENDES SCHWIMMEN

Eine absolut beliebte Bewegungsmöglichkeit – und das um den ganzen Globus – ist das Schwimmen. Nicht nur bei sommerlichen Temperaturen lädt das nasse Element zum aktiv sein ein. Denn der Sport ist eine ideale Kombination aus Ausdauer, Muskelaufbau und Fettverbrennung. Doch nicht nur das: Schwimmen macht Spaß und gute Laune und als Nebeneffekt formt es auch unseren Körper.

Wir fühlen uns im Wasser wohl und erlangen das Gefühl des Schwebens, weshalb Schwimmen ein Sport für Jedermann ist. Das positive ist, dass das Wasser den größten Teil des Körpergewichtes trägt. Somit behindert kein zusätzliches Gewicht die Gelenke – es ist sehr gelenkschonend, daher vor allem für Menschen mit Knie-, Rücken- und Arthroseproblemen.

Jedoch darf man nun nicht davon ausgehen, dass Schwimmen nicht anstrengend sei. Es ist gerade deshalb so effektiv, da man sich gegen den Wasserwiderstand bewegen muss.



WUNDERMITTEL WANDERN

Wandern ist einfach gut für Körper und Seele. Durchatmen, Natur spüren und Aussichten genießen. Eine fabelhafte Kombination, die zur Prävention und Therapie von Zivilisationskrankheiten genutzt wird. Ähnlich wie beim Dauerlauf übt das zielstrebige Gehen Einfluss auf das Immunsystem und den Stoffwechsel aus. Auch der Kreislauf kann profitieren, wenn der ein oder andere pulsbeschleunigende Anstieg gemeistert ist. Zwar benötigt der Aufbau der körperlichen Fitness mehr Zeit, jedoch hält zum einen der Effekt länger an und zum anderen besteht nicht wie beim Leistungstraining die Gefahr der Überforderung und Verletzung. Fast frei von Nebenwirkungen werden Herz, Kreislauf, Stoffwechsel und Atmung sowie das Stützgerüst gestärkt. Das Risiko von Infarkten, Krebs und Diabetes nimmt um mehr als die Hälfte ab.

„Wochenend & Sonnenschein“ – das **AKZENT** Hotel Brauerei Hirsch in Ottobeuren verspricht einen schönen Aufenthalt in der Naturlandschaft des Allgäus. Drei Übernachtungen im modernen Doppelzimmer mit morgendlichem Frühstücksbuffet, bestehend aus frischen regionalen Produkten, weckt die Lebensgeister. Gäste schnappen sich eine Freizeit-, Rad- und Wanderkarte und unternehmen traumhafte Ausflüge. Das Wandern und Radeln ist gesund, macht fit und hält jung.

In Kooperation mit dem Allgäuer Golf- und Landclub verschafft das Hotel den Urlaubern einen Einblick in die Welt des Golfsports. Einen Katzensprung vom **AKZENT** Hotel entfernt finden Gäste einen ruhigen Tag in der Benediktinerabtei mit Basilika. Sowohl von außen als auch von innen bereitet sie den Besuchern einen einzigartigen Anblick. Natürlich darf bei der ganzen Bewegung am Ende auch die Entspannung nicht fehlen. Drei Mal steht den Hotelgästen die hoteleigene Saunawelt mit Kneippbecken zur Verfügung - Erholung pur!



AKZENT ★★ ★ 
Brauerei Hotel Hirsch
 Marktplatz 12
 87724 Ottobeuren
Telefon: 08332 796770
Email: hotel@hirsch-ottobeuren.de
www.hirsch-ottobeuren.de



Ihre Gastgeber
Familie Hafenrichter

WOCHENEND & SONNENSCHIN

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ■ Zum Start:
1 x Begrüßungscocktail an der Hotelbar. ■ Aktiv:
40% Greenfee Ermäßigung beim Allgäuer Golf- und Landclub ■ Relax:
3 x Entspannung in der Saunawelt mit großem Kneippbecken im kuscheligen Leihbademantel. ■ Auftanken:
3 x Frühstücksbuffet mit vielen regional kontrollierten Frischeprodukten. 1 x nachmittags Kaffee und leckeren Kuchen. | <ul style="list-style-type: none"> ■ Komfort:
3 x Übernachtung im großzügigen, komfortablen und modernen Doppelzimmer mit Klimaanlage. ■ Beruhigend:
Besuch der Basilika. ■ Gratis dazu:
1 x Freizeit- Rad- und Wanderkarte,
1 Flasche Mineralwasser auf dem Zimmer. <p style="text-align: right; margin-top: 10px;">Doppelzimmer p.P. 189,00 €
Abreise möglich ab 15:00 Uhr</p> |
|---|--|

Gültigkeit: buchbar z.B. Ostern, Pfingsten, Brückentage & auf Anfrage

JETZT BUCHEN

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



Original Schweizer Raclette in Stuttgart

- Köstlicher Genuss zur Winterzeit -

Jetzt ist sie wieder da: die Herbst- und Winterzeit. Zeit für gemütliche Abende, Zeit für Gespräche, Zeit für Original Schweizer Raclette in Stuttgart. Im **AKZENT Hotel Möhringer Hof** bieten Familie Wegener und ihr Team diese besondere Schweizer Esskultur auf Wunsch in Kombination mit einem Musicalbesuch und Übernachtung an. Doch was unterscheidet diese Zeremonie von Raclette, das in Deutschland überwiegend aus kleinen Pfännchen gegessen wird?

Wer hat's erfunden?

Zurück zu den Anfängen: Raclette kommt ursprünglich aus dem Wallis/Schweiz und ist der Überlieferung nach über 400 Jahre alt. Die ersten schriftlichen Hinweise finden sich im frühen 19. Jahrhundert. 1812 erwähnt Dr. H. Schiner in seiner Beschreibung des Departements Simplon eine Tradition im Val d'Anniviers, wonach üppige Festmahle mit Bratkäse ("fromage rôti") begonnen und beendet werden.

Andere Autoren berichten über Abende vor dem Alpabgang im Val d'Anniviers: "Einige Hirten sitzen ... um ein Feuer herum und überwachen einen viertelgroßen Käselaub, den sie der Glut des Feuers ausgesetzt haben. Sobald der Käse zu schmelzen beginnt, nimmt einer ein ... Messer, schabt eine geschmolzene Scheibe vom Käselaub und streicht ihn auf ein Stück Brot." (V. Tissot, 1888)

Erst zu Beginn des 20. Jahrhunderts wurde der "Bratkäse" einer breiteren Öffentlichkeit bekannt gemacht. Anlässlich der kantonalen Ausstellung von 1909 sollten die besten einheimischen Weine dargeboten und mit "Bratkäse" begleitet werden. Zu diesem Zweck wurde der Name "Raclette" aus der Taufe gehoben. Dabei stand das französische Wort "racler", zu Deutsch schaben, Pate, entsprechend der heute noch im Wallis und in der Gastronomie typischen Zubereitungsart.

Voller Käsegenuss

Und genau so genießen Sie in Stuttgart Raclette mit Original Schweizer Geräten: Ein ganzes Stück Käse wird auf einem schwenkbaren Käsehalter von der Hitze, die von oben kommt, geschmolzen. Man schabt sich seine Portion nach dem Schmelzen auf seinen Teller und schwenkt den Käse zu seinem Partner hin. Traditionell werden hier gekochte Pellkartoffeln, Cornichons und viele andere saure Kleinigkeiten gereicht. Ideale Begleiter sind ein gehaltvoller Weiß-, Rosé- oder ein leichter Rotwein.

WILLKOMMEN BEI DEN MUSICALPROFIS!

Verbringen Sie im **AKZENT Hotel Möhringer Hof** schöne Wochenenden mit einem unvergesslichen Musicalbesuch bei **Disneys DER GLÖCKNER VON NOTRE DAME, ANASTASIA - DAS BROADWAYMUSICAL** oder **Disneys ALADDIN**. Vorab stärken Sie sich mit Original Schweizer Raclette, um dann mit dem Musical-Bringdienst direkt vor das Musicaltheater gebracht zu werden.

"MUSICAL meets Schweiz"



LEISTUNGEN:

- Original Schweizer Raclette
 - wie es nur wenige in Deutschland kennen
 - mit Pellkartoffeln und sauren Leckereien
- in Kombination mit
 - 1 x Übernachtung im komfortablen Doppelzimmer inkl. reichhaltigem Frühstücksbuffet
 - 1 x Musicalticket für die gewünschte Show
 - 1 x Bringdienst Musical

19,50 €

Alternativ:

- Tolles Käsefondue aus dem Topf
 - mit Brotwürfeln, frischer Ananas und Mandarinen

ab 109,90 €

15,50 €

Preise in € pro Pers.
am Freitag- oder Samstagabend.



Ihre Gastgeber
Familie Wegener

AKZENT Hotel Möhringer Hof

Hechinger Straße 64-68
70567 Stuttgart

Telefon: 0711 71 97 00

Email: info@hotel-moehringerhof.de

www.hotel-moehringerhof.de



Naturparadies im hohen Norden

Rügen – die größte deutsche Insel liegt in der Ostsee und ist vor allem für seine Kreideküste im Nationalpark Jasmund bekannt, die den Status des WeltNaturerbes besitzt. Dank seiner vielfältigen Naturlandschaften, der erstaunlichen Reet- und Bäderarchitektur und den traumhaft langen und feinsandigen Badestränden ist Rügen ein beliebtes Urlaubsziel. An seiner Ostküste beim Kap Nordperd liegt das Ostseebad Göhren mitten im Biosphärenreservat Südost-Rügen. In bester Lage befindet sich hier das **AKZENT** Waldhotel Göhren. Umgeben von grünem Küstenwald, lieblichen Hügeln und traumhaften Ausblicken verbringen die Hotelgäste einen erholsamen und gesunden Urlaub und genießen den Superior-Komfort des 4-Sterne Hauses.



Die Ostsee zu Füßen
im **AKZENT** Waldhotel Göhren

Das AKZENT Waldhotel Göhren

Die Hotelanlage „AKZENT Waldhotel Göhren“ liegt ruhig und direkt oberhalb der Strandpromenade. Die Hotelanlage besteht aus 7 Gebäudeteilen, von denen drei unmittelbar zusammenhängen. Der Charakter der Gebäude reicht von der historischen Bäderarchitektur-Villa „Hanni“ bis zum neu erstellten, modernen Wellnessstrakt „Mönchgut“. Ein großzügiger, parkähnlicher Garten umgibt das Areal und bietet durch die leicht erhöhte Lage fantastische Aussichten auf das Meer. Der großzügige Wellness- und Beautybereich bietet eine riesige Vielfalt an Erholungs-, Wellness- und physiotherapeutischen Behandlungsmöglichkeiten. Das moderne Kur- und Gesundheitszentrum ermöglicht den Gästen zusammen mit ihrem Aufenthalt in der Hotelanlage auch Gesundheit und Wellness zu buchen. Zur Rehabilitation und Prävention werden u.a. ambulante Kuren, Vorsorgekuren und Mayr-Kuren durchgeführt. Das Kurzentrum hat die Zulassung für alle Krankenkassen und ist als beihilfefähig anerkannt. Die 100 Zimmer & Appartements der familiär geführten Hotelanlage verteilen sich auf die einzelnen Gebäude. Allen gemeinsam ist die schöne und komfortable Einrichtung mit Dusche, WC, Föhn, TV, Telefon, WLAN, Teestation sowie Minibar (Zimmer) oder Küchenzeile (Appartements) und großen Doppelbetten.

Neben Individual-Reisenden betreut das Hotel seit vielen Jahren Reisegruppen, Fasten-Wandergruppen, Präventionsgruppen und Sportmannschaften. So konnten im Juni diesen Jahres für 6 Tage wieder die Fußballer & Profis des FC Hansa Rostocks zum Trainingslager begrüßt werden. Neben den täglichen Übungseinheiten fanden Testspiele mit Mannschaften der Insel Rügen und Stralsund statt. Dem Trainer und seiner Mannschaft hat es wieder sehr gut gefallen. Sie konnten mit dem Aufenthalt das Team-Building stärken und sich auf die kommende Fußballsaison bestens vorbereiten.

Kulinarisches

Sowohl beim Abendessen als auch beim Frühstück wird großer Wert auf regionale Erzeugnisse gelegt. Zum Frühstück bedienen sich die Gäste an einem vielfältigen und reichhaltigen Büfett, während am Abend ein schmackhaftes Drei-Gänge-Wahlmenü oder bei Reisegruppen auch Themenabende angeboten werden. Neben zwei Restaurants und dem Wintergarten gibt es noch eine schöne Außenterrasse (saisonabhängig). Spezielle Wünsche wie vegetarische, laktose- oder glutenfreie Kost sind möglich.

Schönes Göhren – erlebnisreiches Rügen

Das Ostseebad Göhren und die Insel Rügen sind zu allen vier Jahreszeiten attraktive Erholungsorte. Im drittgrößten Seebad der Insel werden Sie jeden Tag aufs Neue fündig, wenn es um Erlebnis – Erholung – Entspannung geht. Das Ostseebad Göhren (das einzige Seebad mit zwei Stränden) befindet sich mitten im Biosphärenreservat Südost-Rügen und ist eine Kulturlandschaft mit beeindruckender Natur. Die spektakuläre Landschaft des Rügener Küstenraumes ist stark geprägt durch die tiefe Verzahnung von Land und Meer. Mondäne Badeorte, verträumte Fischerdörfer, Schlösser, Herrenhäuser, unberührte Natur und kilometerlange feine Sandstrände sind zu nennen. Das Inselklima zeichnet sich durch frische und reine Luft, viel Sonnenschein und stetigen leichten Wind aus. Viele Ausflugsmöglichkeiten in diesen außergewöhnlichen Landschaften finden Sie in Göhren und auf Rügen – wie zum Beispiel Schiffsfahrten, geführte Wanderungen durch Naturschutzgebiete, Rundfahrten, Besuche in Museen und im Norden am Kap Arkona oder auch die Störtebeker Festspiele.



AKZENT ★★★★★
Waldhotel Göhren

Waldstraße 7
18586 Ostseebad Göhren
Telefon: 038308 5 05 00
Email: urlaub@waldhotelgoehren.de
www.waldhotelgoehren.de



HIER WIRD
FITNESS
GROSSGESCHRIEBEN

QUELLE DER FITNESS – HERZLICH WILLKOMMEN IN DEN AKZENT HOTELS!

Möchten Erholungssuchende in ihrem Urlaub nicht nur entspannen, gutes Essen genießen und die Urlaubsregion entdecken, sondern auch nicht auf Fitness verzichten, dann sind viele Hotels der **AKZENT** Kooperation der richtige Ansprechpartner.

JEDER TAG EIN KLEINER URLAUB

Im hessischen Schotten genießen Hotelgäste des **AKZENT** Hotels Haus Sonnenberg einen ruhigen und erholsamen Aufenthalt in den individuell eingerichteten Doppel- und Einzelzimmern des 3-Sterne-Superior Hauses. Das VulkanSpa verfügt über alles, was dem Körper und der Seele guttut. Ein Fitnessraum mit hochwertigen Trainingsgeräten sorgt auch im Urlaub für körperliche Gesundheit und Fitness, und der Spa-Bereich mit einer Sauna und ausreichend Ruhemöglichkeiten sowie verschiedenen Kosmetik- und Massageangeboten bieten ganzheitliche Entspannung und verhelfen zu neuer Kraft für den nächsten Tag.

Weitere **AKZENT**-Gastgeber, die Ihnen einen Aufenthalt mit Fitnessbereich ermöglichen, finden sich in ganz Deutschland. Statten Sie dem hohen Norden einen Besuch im **AKZENT** Hotel Rügen in Göhren ab, unternehmen Sie eine Reise in den Osten ins **AKZENT** Hotel Residence in Bautzen. Im Westen empfängt Sie das **AKZENT** Hotel Schildsheide in Erkrath und in Richtung Süden erwartet Sie in Neukirchen das **AKZENT** Hotel Bayerwald-Residenz.



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




AKZENT ★★★★★ 
Waldhotel Göhren GmbH

Waldstraße 7
18586 Ostseebad Göhren
Telefon: 038308 5 05 00
Email: urlaub@waldhotelgoehren.de
www.waldhotelgoehren.de




AKZENT Hotel ★★★
Residence

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

Ihr Gastgeber
Herr Pfütznier




AKZENT Hotel ★★★ 
Schildsheide

Schildsheider Straße 47
40699 Erkrath-Hochdahl
Telefon: 02104 1 38 30
Email: info@hotel-schildsheide.de
www.hotel-schildsheide.de

Ihr Gastgeber
Familie Jendryke




AKZENT Hotel ★★★★★
Bayerwald-Residenz

Bayerwaldstr. 2 a
94362 Neukirchen
Telefon: 09961 94 29 40
Email: info@hotel-bayerwaldresidenz.de
www.hotel-bayerwaldresidenz.de

Ihr Gastgeber
Familie Lerndorfer





FITTER WERDEN – KLEINE TIPPS, GROSSE WIRKUNG

Wer sich das Ziel vor Augen gesetzt hat, gesünder und fitter zu leben, der braucht einen starken Willen und sollte dafür sorgen, dass er Aktivitäten betreibt, die ihm Spaß machen. Mit den folgenden Tipps können Sie gleich beginnen und Ihrer Gesundheit etwas Gutes tun.

1

Entspannung ist das A und O. Unser Gehirn reagiert auf Stress, indem es das Hormon Cortisol ausschüttet. Obwohl wir erschöpft und müde sind hält es uns wach und aktiv, schwächt das Immunsystem und beeinträchtigt den Stoffwechsel. Deshalb die Devise: in den Urlaub fahren. Und wer noch ein Weilchen auf diesen warten muss, kann sich mit autogenem Training, progressiver Muskelentspannung, Meditation und Yoga als erste Entspannungsmaßnahmen aushelfen. Auf Dauer sollten die größten Stressfaktoren ausgeschaltet werden.

2

Wenn die Zeit morgens nicht ausreicht, neigt man schnell dazu, einen Kaffee zu trinken und aus dem Haus zu stürmen. Doch das **Frühstück** ist die wichtigste Mahlzeit des Tages. Es füllt den Energievorrat wieder auf und bringt so den Stoffwechsel auf Touren. Denjenigen, denen die Zeit am frühen Morgen fehlt, empfehlen sich leckere Smoothies mit verschiedenem Obst oder Gemüse oder auch eine heiße Zitrone mit etwas Cayenne-Pfeffer verfeinert - diese sorgen für einen ordentlichen Immun- und Stoffwechsel-Kick.

3

Es ist sehr wichtig **nur dann etwas zu essen, wenn man wirklich hungrig ist**. Oft überkommt einen die Langeweile, und schon steht man vor dem Kühlschrank und schaut, was man möglicherweise an zuckeriger oder fettiger Nahrung zu sich nehmen könnte. An der Stelle ist Achtsamkeit geboten: Bevor zu überflüssigen Zwischenmahlzeiten gegriffen wird, lohnt es sich, sich sofort eine Beschäftigung zu suchen. Produktiv sein, kreativ sein oder einfach nur eine Runde spazieren gehen – der scheinbare Hunger verfliegt wie von selbst!

4

Nicht nur eine Diät verhilft zu einem schlanken und gesunden Körper. Viel besser sogar noch als eine Diät ist **Krafttraining**. Die aufgebauten Muskeln kurbeln den Stoffwechsel an und steigern den Energieumsatz. Die überflüssigen Pölsterchen schmelzen langsam dahin, denn wer mehr Energie verbraucht als zuführt, nimmt ab. Ein zusätzlich positiver Effekt beim Krafttraining ist ein fester und straffer Körper.



MENS SANA IN CORPORE SANO

EIN GESUNDER GEIST IN EINEM GESUNDEN KÖRPER

REZEPT
IDEEN



Gesundes Frühstück

ABSEITS DER KLASSISCHEN STULLE

Mit Sicherheit haben wir alle den Spruch „Morgens wie ein Kaiser, mittags wie ein König und abends wie ein Bettler“ schon einmal gehört. Doch ist da auch was dran?

Wissenschaftlich ist die Aussage nur schwer zu beurteilen, da diverse Studien unterschiedliche Ergebnisse verzeichnen. Hinzu kommt, dass ein gesundes Frühstück meistens ein aufwendigeres Frühstück bedeutet und viele Menschen morgens die Zeit nicht haben beziehungsweise sich diese nicht nehmen: Keine Zeit, kein Hunger – das Frühstück kommt oft zu kurz.

WARUM MIT EINEM GESUNDEM FRÜHSTÜCK IN DEN TAG GESTARTET WERDEN SOLLTE

Morgens wie ein Kaiser zu frühstücken klingt durchaus logisch, denn während eines erholsamen Schlafes in der Nacht verbraucht unser Körper seine Energiereserven. Diese müssen morgens wieder aufgefüllt werden, um Kraft für den neuen Tag zu tanken.

Dies gelingt am Besten mit einer ausgewogenen und gesunden Mahlzeit, die dem Körper alle wichtigen Nährstoffe wieder zurückgibt. Denn nur dann ist der Körper leistungsfähig und konzentriert. So gibt es nichts Besseres als ein gesundes Frühstück am Morgen, welches nicht schwer im Magen liegt und dennoch reichlich Energie für die ersten Stunden des Tages liefert.

WIE SIEHT EIN GESUNDES FRÜHSTÜCK AUS?

Unser Stoffwechsel ist morgens zwischen sechs und neun Uhr am aktivsten, demnach sollte in diesem Zeitraum ein reichhaltiges Frühstück genossen werden. Im Idealfall besteht es aus Vitaminen, Proteinen und Kohlenhydraten. Von fettigen sowie zuckrigen Speisen ist abzusehen, da nach spätestens zwei Stunden erneutes Hungergefühl einsetzt. Stattdessen sollte zu Vollkornprodukten, Naturjoghurt, Obst oder Gemüse gegriffen werden. Diese Zutaten lassen den Blutzuckerspiegel langsamer ansteigen und halten uns länger satt.

Da das Frühstücksverhalten jedoch von Person zu Person ganz individuell ist – die einen wollen das Haus nicht mit leerem Magen verlassen während die anderen nicht einen Bissen herunterbekommen – ist sich die Forschung einig: Es muss nicht zwingend gegessen werden! Der Genuss eines frisch zubereiteten Obst- oder Gemüsesaftes sowie ein leckerer Smoothie aus Haferflocken, Milch, Obst, Nüssen und Samen enthält alles Wichtige, um den Stoffwechsel anzuregen. Praktisch: Diese lassen auch zu etwas späterer Stunde sehr gut auf der Arbeit verzehren.



© asife - Fotolia.com

BEEREN-PORRIDGE

4 getrocknete Aprikosen

500 ml Milch

1 TL Butter

1 Prise Salz

70 g Buchweizengrütze

2 TL Agavendicksaft

300 g gemischte Beeren

2 Portionen

30 Minuten



© vasabil - Fotolia.com

ZUBEREITUNG:

Die Aprikosen fein würfeln. Die Milch mit Butter und Salz kurz aufkochen lassen. Dann die Buchweizengrütze und die Aprikosen hinzufügen und unter Rühren ca. 15-20 Minuten ausquellen lassen.

In der Zwischenzeit die Beeren waschen, abtropfen lassen und vierteln.

Dem fertigen Porridge Agavendicksaft zufügen und gut umrühren. Zum Schluss das Porridge in einer Schüssel servieren und mit den Beeren dekorieren.



© samael334 - Fotolia.com

BEERIGER FRÜHSTÜCKSMOOTHIE MIT SPINAT UND MANGO

- 50 g Baby-Blattspinat
- 400 g frische Ananas
- 300 g frische Mango
- 150 g Blaubeeren
- 125 g Himbeeren
- 500 ml Buttermilch
- 4 TL Leinsamen

4 Gläser

15 Minuten



© vasabii - Fotolia.com

ZUBEREITUNG:

Spinat waschen und abtropfen lassen. Von der Ananas ein paar Scheiben für die Garnitur aufbewahren, den Rest schälen und klein schneiden. Die Mango schälen und das Fleisch vom Stein lösen. Die Beeren ebenfalls waschen und ein paar Himbeeren beiseitelegen.

Nun werden Früchte, Spinat und Buttermilch fein püriert und in Gläser gefüllt und mit Leinsamen, Himbeeren und den Ananasstreifen verziert.



© katrinshine - Fotolia.com



AVOCADO-TOMATEN-VOLLKORNBROT

2 Portionen

25 Minuten

- 4 Scheiben Vollkornbrot
- 1 reife Avocado
- 3 Tomaten
- 6 gemischte Salatblätter
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 2 getrocknete Tomaten
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL fein gehackte Basilikumblätter
- 10 EL Olivenöl

ZUBEREITUNG:

Avocado schälen, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Tomaten waschen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Die getrockneten Tomaten fein hacken, mit dem Olivenöl mischen und den frisch gepressten Knoblauch zugeben – alles gut rühren. Die gehackten Basilikumblätter hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Brot nun mit der Ölmischung beträufeln und mit Salatblättern, Avocado- und Tomatenstreifen belegen. Erneut mit Salz und Pfeffer würzen und mit ein paar Tropfen von dem Öl beträufeln.

FRISCHKORNMÜSLI MIT QUARK UND WEINTRAUBEN

je 100 g frisch geschroteten Weizen und Hafer

250 g Joghurt

2 EL Sahne

1 EL flüssiger Honig

250 g blaue Weintrauben

250 g grüne Weintrauben

2 EL Sonnenblumenkerne

4 Portionen

10 Minuten
+ über Nacht



ZUBEREITUNG:

Am Vorabend Weizen und Hafer mit 200 ml Wasser verrühren, abdecken und über Nacht im Kühlschrank quellen lassen. Am nächsten Morgen Joghurt, Sahne und Honig verrühren und das aufgequollene Getreide zugeben. Weintrauben halbieren, Sonnenblumenkerne hacken und die Quarkmischung mit beidem bestreut servieren.

Die Weintrauben können je nach Geschmack gerne mit anderen Beeren getauscht werden (z.B. Erdbeeren, Heidelbeeren oder Himbeeren).

Grafik Traube ©vasabii - Fotolia.com

Grafik Getreide ©dariaustiugova - Fotolia.com



© JackStock - Fotolia.com

SMOOTHIE BOWL

1 Portion

10 Minuten

2 gehäufte EL Magerquark

1 Banane

1-2 handvoll Himbeeren

Honig

Kokoschips

Leinsamen

Granola

Wasser



© vasabii - Fotolia.com

ZUBEREITUNG:

Die Hälfte der Banane sowie die Hälfte der Himbeeren mit Quark und etwas Wasser in einem Mixer pürieren, bis die Masse eine leicht dickflüssige, joghurtartige Konsistenz aufweist.

Den Smoothie dann in eine Schüssel geben und mit den restlichen Zutaten dekorieren.



© vm2002 - Fotolia.com

BUTTERMILCH-VOLLKORN-PANCAKES

1 EL Butter	2 Eier
2 TL Backpulver	1 Zitrone
150 g Mehl	500 g Magerquark
125 g Weizen-Vollkornmehl	6 EL Ahornsirup
500 ml Buttermilch	500 g gemischte Beeren
Salz	etwas Rapsöl zum Backen

ZUBEREITUNG:

Beeren verlesen, waschen, putzen und kaltstellen. Butter vorsichtig schmelzen. Die Mehlsorten mit Backpulver vermischen. Dann die geschmolzene Butter mit Buttermilch, einer Prise Salz und den Eiern verquirlen. Nun nach und nach die Mehlmischung dazugeben und mit einem Mixer glattrühren. Den Teig etwa 10 Minuten ruhen lassen.

In der Zwischenzeit die Zitrone halbieren und auspressen. Den Quark mit ca. 4 Esslöffeln des Zitronensaftes und dem Ahornsirup je nach Geschmack vermengen – kaltstellen. Eine beschichtete Pfanne mit etwas Öl erhitzen und pro Pancake eine kleine Kelle hineingeben. Den Teig nun 2-3 Minuten bei mittlerer Hitze backen, vorsichtig wenden und von der anderen Seite noch einmal 1-2 Minuten. Auf diese Weise nun nach und nach den gesamten Teig backen. Zum Schluss die Pancakes mit Quark und Beeren anrichten.



6 Portionen

45 Minuten



TOMATEN-KÄSE-RÜHREI

100 g Tomaten
30 g geraspelter Bergkäse
4 Eier
Pfeffer
Salz
2 Scheiben Bauernbrot
2 EI ÖL

2 Portionen

25 Minuten



ZUBEREITUNG:

Tomaten putzen und klein schneiden. Die Eier in einer Schüssel verquirlen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Brotscheiben in einer Pfanne mit etwas Öl rösten und auf einen Teller legen. Wieder etwas Öl in die Pfanne geben, die Eimasse hinzugeben und bei sanfter Hitze leicht stocken lassen. Tomaten und Käse darübergeben.

Das Ei mit einem Bratwender immer wieder zur Mitte der Pfanne schieben, bis es vollständig gestockt ist. Das Rührei auf den Brotscheiben verteilen und mit Pfeffer und gegebenenfalls frischen Kräutern bestreut servieren.

© artsandra - Fotolia.com

SCHON GEWUSST?



1. Das Gehirn ist nachts aktiver als tagsüber.
2. Im Laufe des Lebens produzieren wir genügend Speichel, um zwei Schwimmbecken zu füllen.
3. Das Herz der Frau schlägt schneller als das des Mannes.
4. Nach der Geburt behält die Augen immer dieselbe Größe, Nase und Ohren hören hingegen niemals auf zu wachsen.
5. Hände und Füße umfassen beinahe die Hälfte aller im Körper befindlichen Knochen.
6. Die Magensäure kann sogar Zink auflösen. Sie zerstört die Magenwand nicht, da diese sich ständig erneuert.
7. Der große Zeh trägt 40 % unseres Gesamtgewichts und ohne den kleinen Finger ist unsere Hand um 50 % schwächer.

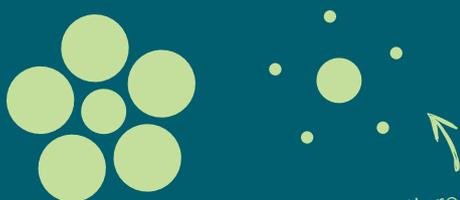
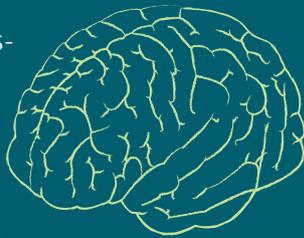


WISSENSWERTE FAKTEN!

Tagtäglich trägt uns unser Körper durch jegliche Lage unseres Lebens. Eine Selbstverständlichkeit, der wir leider viel zu selten Beachtung schenken. Unserem Körper liegt ein unglaublich komplexes System zugrunde, über das es den ein oder anderen interessanten und beeindruckenden Fakt zu wissen gibt.

OPTISCHE TÄUSCHUNG

Durch unsere Augen erfassen wir das Bild unserer Umgebung. Im Zusammenspiel zwischen dem Sehapparat und dem Gehirn können wir das Bild begreifen und richtig zuordnen. Unser Gehirn kann jedoch getäuscht werden, dabei handelt es sich um eine visuelle Illusion oder auch optische Täuschung. In dem Fall versucht das Gehirn mithilfe seiner Erfahrung und logischem Denken ein Bild zu verstehen...



Ist der mittlere Kreis wirklich größer als der auf der linken Seite?

UNMÖGLICH?

➔ **PROBIER' ES DOCH MAL AUS**

1. Die Hand wird flach auf den Tisch gelegt. Der Mittelfinger wird nach unten geklappt, die restlichen Finger liegen noch immer gerade auf dem Tisch. Hebt nun Daumen, Zeigefinger und den kleinen Finger an – ganz einfach. Doch möchte man nun den Ringfinger heben, stoßen die meisten an Ihre Grenzen...
2. Es gibt nur sehr wenige Menschen, die es schaffen, mit der Zunge den Ellbogen zu berühren.
3. Beide Augenbrauen hochzuziehen ist kein Problem, doch wie sieht es mit nur einer Augenbraue aus? Klappt es nicht, ist diese Fähigkeit mit ein wenig Geduld und viel Übung der Gesichtsmuskeln zu erlernen.



Mehr Energie für mich!

Bye-Bye Müdigkeit

Um den Alltag gut zu bewältigen, ist ein hohes Maß an Lebensenergie das A und O. Ist jedoch trotz genügend Schlafs der Körper stets müde und ausgelaugt? Gelingt es nur schwer, die nötige Leistungsfähigkeit für den Tag zu erhalten? Es kommt vielleicht sogar Lustlosigkeit auf?

Wenn Müdigkeit und Abgeschlagenheit zu einem alltäglichen Begleiter geworden sind und auch das morgendliche Frühstück mit einer köstlichen Tasse Kaffee nur noch wenig Energie liefert, wird es Zeit, zu anderen Mitteln der alltäglichen Kraftzufuhr zu greifen.

Die besten Tipps & Tricks für den Alltag

Was ist nun zu tun, um Körper und Seele neuen Schwung zu verleihen? Ein paar einfache Tricks helfen dabei, das persönliche Energielevel hochzuhalten:

1. Sich selbst gute Momente schaffen

Ein jeder möchte seinem Leben einen Sinn geben. Deshalb herrscht oft der Gedanke vor, dass wir darauf hinarbeiten müssen, etwas zu schaffen beziehungsweise ein bestimmtes Ziel zu erreichen. Es ist jedoch gar nicht gut, die Erfüllung in der Zukunft zu suchen: Die Erfüllung liegt im Hier und Jetzt. Jeden Tag etwas zu tun, das uns erfüllt und uns Spaß macht, ist sehr wichtig und schafft Zufriedenheit: Ein Buch lesen, mit Freunden treffen oder telefonieren, raus an die frische Luft, dem Hobby nachgehen... die Wünsche sind ganz individuell und in der Regel schnell zu realisieren.

2. Anderen Menschen etwas Gutes tun

Nichts ist belohnender, als kleine nette Gesten gegenüber den Mitmenschen. Es reicht völlig aus, wenn man seinem Gegenüber ein freundliches Lächeln schenkt, lobende, dankende und anerkennende Worte ausspricht oder Interesse zeigt. Sind wir anderen gegenüber freundlich und anerkennend, bekommen wir dieses gerne zurück.

3. An der frischen Luft - bewusst atmen

Bei Müdigkeit hilft es, sich kurz an die frische Luft zu stellen. Tiefes und ruhiges Ein- und Ausatmen kann Wunder bewirken. Nicht nur, dass dem Körper durch frischen Sauerstoff

neue Energie zugeführt wird – durch die bewusste und kontrollierte Atmung wird unser gesamtes körperliches als auch geistiges System gestärkt.

4. Erholsamer Schlaf

In der Nacht entspannt unser Körper auf ganzer Linie. Eine wichtige Voraussetzung dafür ist ausreichender und erholsamer Schlaf. Dabei ist zu beachten, dass der stressige Tag nicht den Weg ins Schlafzimmer finden soll. Eine gute Vorbereitung für eine angenehme Nacht ist Ruhe. Nehmen Sie sich ein gutes Buch zur Hand oder schauen sich einen schönen Film an. Fällt es schwer abzuschalten, bieten sich Yoga oder autogenes Training an. Das Wichtigste ist, dass vor dem Schlaf keine stressbehafteten Gedanken aufkommen.

5. Lachen ist gesund

Eine absolute Energiekur für Körper und Seele ist ein erfrischendes Lachen. Die Zeit, sich am Tag mindestens einmal etwas Lustigem zu widmen, sollte sich jeder nehmen. Das Lachen setzt Glückshormone frei, bekämpft Stress und schenkt Energie. Was gibt es Besseres? Manchmal passiert es, dass die Stimmung zum Lachen fehlt: Einen Versuch ist es dann wert, das Lachen vorzutäuschen. Schon allein die Mundbewegung signalisiert dem Gehirn, dass wir glücklich sind, woraufhin es mit der Ausschüttung von Glückshormonen beginnt.

Gesunde Ernährung

Auch wer zu den richtigen Lebensmitteln greift, kann den ausgelagten Akku wieder im Handumdrehen auf Vordermann bringen. Denn es heißt nicht umsonst: Gutes Essen ist Balsam für die Seele. Mit der richtigen Ernährung haben wir positiven Einfluss auf Stoffwechsel, Leistungsfähigkeit und Stimmung. Einen richtigen Energiekick geben Nüsse. Mandeln, Haselnüsse und Cashew-Kerne enthalten viel Magnesium und sind wahre Powerbringer, die unseren Akku schnell wieder aufladen. Auch Obst und Gemüse, Haferflocken und Milchprodukte sind dank des Magnesiumgehalts wahre Energielieferanten.

Die Energieräuber

Es gibt viele verschiedene Ursachen, die einen schlappen Körper und ständige Müdigkeit hervorrufen. Ernährung, Stoffwechsel und Stress – drei wichtige Faktoren, die, wenn sie nicht im Einklang sind, sich negativ auf unser Gemüt auswirken. Ebenfalls eine große Rolle spielen die Verdauung und Bewegung. Sorgen wir dafür, dass jeder dieser Faktoren auf einem guten Level gehalten wird und die körperliche Balance stimmt, dann stellt die Bewältigung des Alltags kein Problem dar. Der Körper ist fit und konzentriert – wir wirken und fühlen uns rundum zufrieden!

Mehr Energie in den AKZENT Hotels

Im österreichischen Bad Hofgastein wird Gesundheit großgeschrieben. Das **AKZENT Hotel Germania Gastein** bietet in seinem Arrangement „Metabolic Balance“ eine rundum betreute metabolische Kur an, die einen ausgeglichenen Stoffwechsel anstrebt. Individuell abgestimmt in vier Phasen sollen die Teilnehmer ihren Stoffwechsel regulieren, ihn erfolgreich umstellen und Idealgewicht und stabile Gesundheit erreichen.



AKZENT Hotel ★★★★★
Germania Gastein

Kurpromenade 14
5630 Bad Hofgastein
Telefon: +43 6432 6232 0
Email: reservierung@hotelgermania.at
www.hotelgermania.at

Ihr Gastgeber
Alexander Neßlinger



METABOLIC BALANCE PROGRAMM FÜR ANFÄNGER

- 17x Übernachtungen
 - Blutabnahme & Laboranalyse
 - Glaubersalz für Ihre Entschlackungstage
 - Erstellung Ihres individuellen Ernährungsplanes
 - Metabolic Balance Vollpension (Frühstück, Mittag- & Abendessen speziell nach Ihrem individuellen Plan von unserem Metabolic Balance Koch zubereitet)
 - Volle Betreuung durch Dr. Olga Ramsbacher während der gesamten Zeit
 - „All Inklusiv“ inklusive aller Metabolic Balance Getränke wie Wasser & diversen Tees bzw. Espresso
- Alle Preise exklusive Ortstaxe (2,55 Euro pro Person/Tag) sowie Forschungsbeitrag (1,10 Euro pro Person/Aufenthalt).
- Anreise immer sonntags

2.771,00 € p.P. im kuscheligen Einzelzimmer
3.207,00 € p.P. im Superior Doppelzimmer zur Einzelnutzung
3.508,00 € p.P. in der Junior Suite zur Einzelnutzung

Jetzt buchen

auf www.akzent.de oder www.hotelgermania.at

Das **AKZENT Hotel Berlin** in Bad Bevensen hilft den Gästen dabei, neue Energie zu tanken. Hier dreht sich alles rund um das Salz. Nicht nur, dass die Gäste in den Genuss der tollen Naturlandschaft der Lüneburger Heide und der frischen Luft kommen. Auch die örtliche Salzgrotte und das Salinarium können Sie erleben. Tiefe Atemzüge in der salzhaltigen Luft beruhigen den Körper, entspannen die Seele und sorgen für reichlich Energie. Hinzu kommt eine belebende Salzmassage sowie ein Salzmenü. Ein Blick auf das Arrangement „Weißes Gold“ gibt weitere Informationen.



AKZENT Hotel ★★★
Berlin

Alter Wiesenweg 11
29549 Bad Bevensen
Telefon: 05821 5060
Email: info@hotel-berlin-bad-bevensen.de
www.hotel-berlin-bad-bevensen.de

Ihre Gastgeber
Familie Narres



WEISSES GOLD

- 5 x Übernachtungen in der gebuchten Zimmerkategorie inkl. reichhaltigem Frühstücksbuffet
- 4 x Abendessen im Rahmen der Halbpension (2 Gang)
- tägl. kostenfreier & unbegrenzter Eintritt in die Jod-Sole-Therme
- 1 x „Salzmenü“ am letzten Abend
- 1 x Gesundheitsmassage mit Salz
- 1 x Salzgrotte und 1 x Salinarium (Vernebelung)

Doppelzimmer p.P. ab 425,00 € Einzelzimmer p.P. ab 445,00 €

Jetzt buchen

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



Kurorte mit Charme

raus aus dem Alltag

In Deutschland und auch dem angrenzenden Österreich gibt es zahlreiche Gemeinden, die die Bezeichnung des Kurortes tragen. Oft fällt dieser Begriff in Zusammenhang mit unserer Gesundheit. Doch was genau ist eigentlich ein Kurort, was macht ihn aus und welche Kriterien muss ein Ort erfüllen, um diesen Titel tragen zu dürfen?

Was ist ein Kurort?

Möchte man seinem Körper und seiner Seele etwas Gutes tun, sind Unterkünfte in Kurorten ein attraktives Urlaubsziel. Diese sind aufgrund ihrer Lage und Eigenschaften ideal für einen erholsamen Aufenthalt geeignet. Im Fokus eines Kurortes stehen Entspannung, Genesung und Regeneration, die durch Angebote medizinischer Therapien und natürlicher Heilmittel erzielt werden.

Was zeichnet den Kurort aus und welche Kriterien muss er erfüllen?

Es gibt viele Kriterien, die ein Ort erfüllen muss, um staatlich als Kurort anerkannt zu werden. Dabei liegt die Grundvoraussetzung auf dem Angebot an medizinischen Therapien und natürlichen Heilverfahren. Der Kurort muss eine bestimmte Anzahl an Einrichtungen besitzen, um die medizinische Versorgung gewährleisten zu können. Zudem ist in der Beurteilung wichtig, dass der Kurort einen entsprechenden Ortscharakter aufweist und über eine gute Infrastruktur verfügt. Ein weiterer großer Faktor ist die Ortsumgebung. Natur- und Landschaftsmerkmale prägen den Kurort: Meer, Berge und Wälder tragen zur Erholung bei und unterstreichen die wichtige Rolle der Natur, in der der Kurort liegt.

Wohlempfinden in der Lüneburger Heide

In der traumhaften Lüneburger Heide kommen die Gäste des **AKZENT Hotels Berlin** in Bad Bevensen zu erholsamen Tagen. Im Luftkurort bietet die „Minikur“ des Hotels neben fünf Übernachtungen einen Besuch in der Salzgrotte im Kurzentrum von Bad Bevensen an. Aus einer Mischung aus Kristallsalz und persischem Blausalz wird mithilfe von Ultraschall feiner Salznebel freigesetzt – der Körper nimmt wertvolle Mineralien und Spurenelemente auf und kommt in den Genuss puren Wohlempfindens.



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



MINIKUR

- 5 x Übernachtungen inkl. Halbpension (2 Gang Menü am Abend)
- 2 Rückenmassagen mit Bewegungsübungen á 45 Min
- 1x Salzgrotte
- tägl. kostenfreier & unbegrenzter Eintritt in die Jod-Sole-Therme

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

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

Welche Arten von Kurorten gibt es?

In Deutschland und Österreich gibt es zahlreiche Kurorte, die oft aufgrund ihrer Lage auf bestimmte Heilmethoden spezialisiert sind. Diese besitzen bestimmte Merkmale und erhalten ein spezifisches Prädikat:

Luftkurort

Luft und Klima spielen die wichtigste Rolle. Sie fördern nachweislich die Gesundheit und tragen zur Erholung bei.

Heilbad

Es muss gesundheitsförderndes Klima, Therapiemaßnahmen und Kurmitteleinrichtungen besitzen. Abhängig vom Heilmittel erhält es eine weitere Differenzierung, so z.B. Soleheilbad, Moorheilbad oder Thermalheilbad.

Kneipp-Kurort

An erster Stelle stehen Wasserkuren nach Kneipp, die aus wechselwarmen Anwendungen bestehen. Sie stärken das Immunsystem und helfen bei vielen Krankheiten.

Seebad

Die Nutzung des Seeklimas steht im Vordergrund. Da diese Orte an der deutschen See zu finden sind, sind sie in Nord- und Ostseebäder zu unterteilen.

Heilklimatischer Ort

Kennzeichnend für diesen Ort ist ein besonderes Bioklima mit therapeutischer Heilkraft. Das Motto lautet: Durchatmen und Auftanken. Die Umgebung ist besonders rein und das angenehme Klima gut für die Gesundheit. Hier überwiegen stimulierende Reize und Schonfaktoren.

Historisches Bonn - Bad Godesberg

Das **AKZENT** Hotel Am Hohenzollernplatz im idyllischen Bonner Stadtbezirk Bad Godesberg. Seit 90 Jahren trägt Godesberg den Titel Bad, heute hauptsächlich noch aus historischen Gründen. Doch das Hotel in Bonn-Bad Godesberg ist idealer Ausgangspunkt, um die Kurorte in der direkten Umgebung kennenzulernen. Tolle Ausflüge in das Mineralheilbad Bad Breisig, ins Thermal-Mineralheilbad Bad Hönningen und das Mineralbad Bad Neuenahr-Ahrweiler warten auf die Besucher.

Regeneration in „Walibo“

Im münsterländischen Bad Waldliesborn, einem Ortsteil von Lippstadt, können sich die Gäste des **AKZENT** Hotels Jonathan wunderbar regenerieren. Das Hotel im staatlich anerkannten Thermalsoleheilbad verwöhnt in seinem „Long Weekend“ nicht nur mit traumhaften Übernachtungen, sondern auch mit der freien Nutzung des Thermalsolebades „Walibo Therme“. Mit 1.250 m² Wasserfläche und einer Sole aus den kohlensäure- und jodidhaltigsten Heilquellen Deutschlands wird der Besuch in der Therme zu einer einzigartigen Wohltat für Körper und Seele.



AKZENT Hotel ★★★★★
Jonathan

Parkstraße 13
59556 Lippstadt-Bad Waldliesborn
Telefon: 02941 88 80
Email: info@hotel-jonathan.de
www.hotel-jonathan.de



Ihr Gastgeber
Familie Blankenburg-Other

„LONG WEEKEND“ VERWÖHNPLUS

Das 4 Sterne Akzent Hotel Jonathan befindet sich in Bad Waldliesborn, einem Ortsteil von Lippstadt im südöstlichen Münsterland. Bad Waldliesborn, liebevoll „Walibo“ genannt, ist seit 1974 ein staatlich anerkanntes Thermalsoleheilbad.

Das Thermalsolebad „Walibo Therme“, gehört mit seinen 1.250 m² Wasserfläche, verteilt auf 3 Innen- und 2 Außenbecken, zu einer der größten Natursolethermen in NRW. In der großzügigen Sauna- und Wellnesslandschaft der Walibo Therme können Sie neue Kraft tanken. Stimmungsvolle Ruheräume und der 2.000 m² große Saunagarten mit bequemen Liegen und Strandkörben laden zu einem Kurzurlaub für die Sinne ein.

<ul style="list-style-type: none"> ■ 3x Übernachtung inkl. Frühstück und Kurbeitrag ■ freie Nutzung des Thermalsolebades „Walibo Therme“ (ohne Sauna) 	Einzelzimmer	182,00 €
	Doppelzimmer	2 P. 308,00 €
	Einzelzimmer (Comfort)	194,00 €
	Doppelzimmer (Comfort)	2 P. 320,00 €

Anreise Freitags, Abreise Montags

Jetzt buchen

auf www.akzent.de oder www.hotel-jonathan.de

Kuren im Salzburger Land

Auch in Österreich gilt es, traumhafte Kurorte zu entdecken. In Bad Hofgastein im Salzburger Land empfängt das **AKZENT** Hotel Germania Gastein seine Übernachtungsgäste. Das Arrangement „kurZEIT“ verwöhnt die Urlauber zwei Wochen lang auf ganzer Linie: ob im Thermalwasser des hauseigenen SPA Areal oder bei Besuchen in den Radonbädern des Gasteiner Heilstollen – Hotelgäste erleben 14 Tage pure Genesung und Regeneration.



AKZENT Hotel ★★★★★
Germania Gastein

Kurpromenade 14
5630 Bad Hofgastein
Telefon: +43 6432 6232 0
Email: reservierung@hotelgermania.at
www.hotelgermania.at



Ihr Gastgeber
Alexander Neßlinger

KURZEIT - DER KLASSIKER DER KUR

Das Gasteiner Thermalwasser - über tausende von Jahren alt, tritt es an die Oberfläche hervor; angereichert mit verschiedensten Mineralien und dem natürlichen Radon. Dieses Radon entsteht auch im Gasteiner Heilstollen, welches sich positiv auf Ihren Körper auswirkt.

Genießen Sie 2 Wochen Heilstollenkur in Kombination mit Wellnessanwendungen im Hotel Germania.

- 14x Übernachtungen Exquisiter Germania Verwöhnkulinarik
- Willkommensgetränk bei Check-In
- Entspannung in unserem 250m² SPA Areal (Hallenbad mit Thermalwasser 32°C, Whirlpool, Sauna, Dampfbad, Infrarotkabine, Tepidarium und Erlebnisdusche)
- Gratis WLAN
- Gratis Parken (Tiefgarage gegen Gebühr)
- 6 Einfahrten in den Gasteiner Heilstollen
- Ärztliche Untersuchung im Heilstollen
- Radonbäder nach ärztlicher Verschreibung
- 6x Moorpackungen
- 6x Teilmassagen (à 20 Min.)
- 3x Fussreflexzonenmassagen (à 30 Min.)

ab 2.180,00 € pro Person und Aufenthalt im Doppelzimmer Superior

Alle Preise exklusive Ortstaxe (2,55 € pro Person/Tag) sowie Forschungsbeitrag (1,10 € pro Person/Aufenthalt)

Jetzt buchen

auf www.akzent.de oder www.hotelgermania.at

Kurzurlaub in der Fränkischen Schweiz

In Muggendorf/Wiesenttal, einem der ältesten staatlich anerkannten Luftkurorten der Fränkischen Schweiz, empfängt das **AKZENT** Hotel Goldner Stern Erholungssuchende. Ein Kurzurlaub in der Region verspricht atemberaubende Naturlandschaften, viel Grün und vor allem viel frische und klare Luft. Unter dem Motto „Wandern in der Fränkischen Schweiz“ erleben Gäste fantastische Wanderungen und können einen Tag lang die Therme Obersees besuchen.



AKZENT Hotel ★★★★★
Goldner Stern

Marktplatz 6
91346 Wiesenttal/Muggendorf
Telefon: 09196 929 80
Email: hotel@goldner-stern.de
www.goldner-stern.de



WANDERN IN DER FRÄNKISCHEN SCHWEIZ

Unter diesem Motto laden wir Sie ein zu einem Kurzurlaub in die Fränkische Schweiz.

- 4 x ÜN im Comfort-Zimmer
- 1 x Begrüßungsaperitif
- 4 x Drei-Gänge-Regional-Spezialitätenmenü oder Büffet
- 4 x reichhaltiges Frühstücksbüffet
- 1 x pro Zimmer Wanderkarte mit aufgearbeiteten Wandervorschlägen
- 1 x Eintritt in die beliebte Therme Obersees
- pro Zimmer eine Informationsmappe mit vielen Tipps und Sehenswürdigkeiten
- freie Benutzung des Wellnessbereichs

p.P. 239,00 €
Verlängerungsnacht 59,00 €

Jetzt buchen
auf www.akzent.de oder www.goldner-stern.de

Aktivurlaub im Allgäu

Im Kneipp-Kurort Ottobeuren geht es aktiv her. In der schönen Naturlandschaft des Allgäus verschafft das **AKZENT** Hotel Hirsch mit seinem Arrangement „Sportlich unterwegs“ aktive Erholung fernab vom stressigen Alltag. Ruhige und gemütliche Zimmer, stärkendes Frühstück vom Buffet am Morgen, Nutzung der hauseigenen Saunawelt mit Kneippbecken sowie entweder einmal einen Tag Fahrradverleih oder 2 Stunden Kegelbahnnutzung – dieses und einiges mehr bietet der Aufenthalt im Ottobeurener **AKZENT** Hotel.



AKZENT ★★★★★
Brauerei Hotel Hirsch

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



SPORTLICH UNTERWEGS

- 2 x ÜN mit Frühstücksbüffet
- **Zum Start:** 1 x Begrüßungsdrink an der Hotelbar.
- **Aktiv:** 1 x Fahrradverleih für 1 Tag **oder** 1 x 2 Stunden Kegelbahnnutzung
- **Genießen:** 1 x 3-Gänge-Genießer-Menü
- **Komfort:** 2 x Übernachtung im großzügigen, komfortablen und modernen Doppelzimmer mit Parkettboden
- **Relax:** 2 x Benutzung unserer Saunawelt m. Kneippbecken ein kuscheliger Bademantel liegt (leihweise) bereit
- **Auftanken:** 2 x Frühstücksbüffet mit vielen kontrollierten, regionalen Frischeprodukten
- **Gratis dazu:** 1 x Freizeit-, Rad- und Wanderkarte 1 x Leihfahrrad für 1 Tag (E-Bike und weitere Tage optional gegen Aufpreis möglich) 1 Flasche Mineralwasser

Doppelzimmer p.P. 189,00 €
pro E-Bike / Tag 20,00 €
Verlängerungsnacht p.P. im DZ ab 50,00 €

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

Nicht buchbar an Weihnachten & Silvester

Grafik © Freepik

Samstag, 8. September 2018

ARD	ARD	ZDF	RTL	SAT.1	PRO 7	RTL II
<p>16.30 Weltspiegel Reportage: Helden in den Trümmern von Mossul 17.00 Tagesschau 17.10 Brisant 17.47 Das Wetter 17.50 Tagesschau 18.00 Sportschau 19.57 Lot-to am Samstag 20.00 Tagesschau</p>	<p>20.15 Ich weiß alles! (1) Quizshow 23.30 Tagesthemen 23.50 Das Wort zum Sonntag 23.55 Inspector Mathias - Mord in Wales: Feuer-nacht 1.25 Tagesschau</p>	<p>15.15 Stadt, Land, Lecker 16.00 Bares für Rares 17.00 heute Xpress 17.05 Länderspiegel 17.35 plan b: Bildung rockt 18.05 Soko Wien 19.00 heute 19.20 Wetter 19.25 Die Bergretter</p>	<p>16.45 Die Versicherungsdetektive 17.45 Best of...! Deutschlands schnellste Ranking-show 18.45 RTL Aktuell 19.03 Das Wetter 19.05 Life - Menschen, Momente, Geschichten</p>	<p>16.00 Auf Streife 16.59 So gesehen 17.00 Auf Streife - Die Spezialisten 18.00 Auf Streife - Die Spezialisten 19.00 Grenzenlos - Die Welt entdecken 19.55 SAT.1 Nachrichten</p>	<p>15.40 Two and a Half Men 16.10 Two and a Half Men 16.35 Two and a Half Men 17.00 taf week-end 18.00 Newstime 18.10 The Big Bang Theory 18.40 The Big Bang Theory 19.05 Galileo</p>	<p>13.15 Die Schnäppchenhäuser - Der Traum vom Eigenheim 14.15 Die Bauretter 16.15 Zuhause im Glück - Unser Einzug in ein neues Leben 18.15 Zuhause im Glück - Unser Einzug in ein neues Leben</p>
<p>20.15 Ich weiß alles! (1) Quizshow 23.30 Tagesthemen 23.50 Das Wort zum Sonntag 23.55 Inspector Mathias - Mord in Wales: Feuer-nacht 1.25 Tagesschau</p>	<p>20.15 Wilsberg Krimi, D '18 Die Nadel im Mülhaufen 21.45 Der Kriminalist Krimiserie 22.45 heute journal 23.00 das aktuelle sportstudio Sportmagazin 0.00 heute Xpress 0.05 heute-show Kabarett</p>	<p>20.15 Nachsitzen! Promis zurück auf die Schulbank Unterhaltungsshow Mod. Daniel Hartwich 23.00 Markus Krebs - Witzenarena (2) Comedyshow 0.05 Ralf Schmitz live! Schmitzenklasse Unterhaltungsshow</p>	<p>20.15 Harry Potter und der Stein der Weisen Fantasyfilm, GB/USA '01 23.25 Blade II Horrorfilm, D/USA '00 1.35 Identität Thriller, USA '03. Mit J. Cusack 3.10 Blade II Horrorfilm, D/USA '00</p>	<p>20.15 Time Battle - Kämpf um deine Zeit! Spielshow 23.15 Schlag den Star 1.15 Hush Thriller, GB '08 2.55 Second Sight - Das zweite Gesicht Thriller, USA '07. Mit Lexa Doig 4.30 Hush Thriller, GB '08</p>	<p>20.15 Höllische... (6) Reportage. Jobs 23.25 Das Fleisch der Zukunft (3) Reportage 0.25 Exklusiv - Die Reportage 1.20 Höllische... (6) 4.05 Psycho II Psychothriller, USA '83. Mit A. Perkins</p>	
<p>16.55 Shopping Queen 18.00 hundkatzenmaus 19.10 Der Hundeprofi 20.15 Miss Bodyguard, Actionkomödie USA '15 21.55 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin 22.55 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin 23.55 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin</p>	<p>14.35 Castle 15.30 Elementar 16.25 kabel eins news 16.35 Elementar 17.30 Elementar 18.25 Elementar 19.15 Elementar 20.15 Lethal Weapon 21.15 Hawaii Five-0 22.15 Scorpion 23.15 Wisdom of the Crowd 0.05 Lethal Weapon 1.00 Hawaii Five-0 1.50 Scorpion</p>	<p>17.35 Tim Mälzer kocht! 18.00 Nordtour 18.45 DAS! 19.30 Regionales 20.00 Tagesschau 20.15 die nordstory Spezial-Grüne Großstadt. Natürlich Hannover 21.30 Hannover Proms 22.00 Last Night of the Proms 2018 23.30 Hannover Proms 1.05 Paarduell 1.50 Paarduell</p>	<p>17.30 Ein Ferienhaus in Marakesch, Melodram 19.00 heute 19.20 Meere, Mauern, Mausechelen - Europas Kulturhauptstädte 2018 20.00 Tagesschau 20.15 Wolfgang Amadeus Mozart: Die Entführung aus dem Serail, Oper 23.15 Maischberger 0.30 lebensArt 1.30 lesArt</p>	<p>18.15 Der Vorkoster 18.45 Aktuelle Stunde 19.30 Lokalzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Das Beste aus 30 Jahren Mitternachtsspitzen 21.45 Das Jubiläum 30 Jahre Mitternachtsspitzen 23.15 Jürgen Becker - Fast ein Selbstportrait 0.15 Herbert Knebel trifft Uwe Karl 1.15 Herbert Knebel trifft Uwe Karl</p>	<p>19.00 Bundesland heute 19.23 Wetter 19.30 Zeit im Bild 19.49 Wetter 19.55 Sport Aktuell 20.05 Seitenblicke 20.15 Der Lissabon-Krimi: Alte Rechnungen, Krimi 21.50 ZIB 22.00 Der Bulle von Tölz - Bulle und Bär, Krimi 23.35 Trautmann 1.05 Columbo - Wein ist dicker als Blut, Krimi USA '73</p>	

ARD

17.30 Muslimisch, emanzipiert, frei 18.00 Sportschau 18.30 Bericht aus Berlin 18.49 Gewinnzahlen Deutsche Fernsehlotterie 18.50 Lindenstraße 19.20 Weltspiegel 20.00 Tagesschau



20.15 Tatort: Trautes Heim 21.45 Anne Will 22.45 Tagesthemen 23.05 ttt - titel thesen temperamente 23.35 Happy Hour 1.08 Tagesschau

ZDF

17.00 heute 17.10 ZDF SPOR-Reportage 18.00 Erst frei, dann pleite 18.30 Terra Xpress 19.00 heute 19.10 Berlin direkt 19.28 Aktion Mensch Gewinner 19.30 Der Dreißigjährige Krieg



20.15 Rosamunde Pilcher: Liebe, Diebe, Diamanten 21.45 heute journal 22.00 Inspector Banks 23.30 ZDF-History Doku 0.15 heute Xpress

RTL

13.45 Undercover Boss 14.40 Undercover Boss 15.40 Proxi Undercover Boss 16.45 Explosiv - Weekend 17.45 Exklusiv - Weekend 18.45 RTL Aktuell 19.03 Das Wetter 19.05 Vermisst



20.15 RTL Fußball 20.45 RTL Fußball-Freundschaftsspiel: Deutschland - Peru 21.30 RTL Fußball 21.45 RTL Fußball-Freundschaftsspiel: Deutschland - Peru 22.30 RTL Fußball

SAT.1

10.55 Fort Boyard 13.00 rancing: DTM 2018 live vom Nürburgring 14.50 Harry Potter und der Stein der Weisen, Fantasyfilm GB/USA '01 17.50 Das große Backen, Kochshow 19.55 SAT.1 Nachrichten



20.15 Wir sind die Millers 22.30 Scorpion 23.25 Scorpion 0.15 Criminal Minds: Beyond Borders 1.00 Criminal Minds: Beyond Borders 1.45 Scorpion

PRO 7

9.55 Galileo 10.55 Galileo 11.55 Galileo 12.50 Schlag den Star 15.00 Time Battle - Kampf um deine Zeit! 17.55 News-time 18.05 Galileo 360° Ranking: Crazy Records 19.05 Galileo



20.15 Jupiter Ascending 22.50 Snowpiercer 1.05 Batman Begins 3.30 Jupiter Ascending

RTL II

13.15 Die Schnäppchenhäuser 14.15 Zuhause im Glück - Unser Einzug in ein neues Leben 16.15 Der Trödeltrupp - Das Geld liegt im Keller 17.15 Mein neuer Alter 18.15 Grip - Das Motormagazin



20.15 Selbst ist die Braut 22.25 Die Hochzeit unserer dicksten Freundin 0.05 Für immer Single? 1.50 Selbst ist die Braut

VOX

14.20 Miss Bodyguard, Actionkomödie USA '15 16.00 Unser Traum vom Haus 17.00 auto mobil 18.15 Die Beet-Brüder 20.15 Das perfekte Profi Dinner 23.00 Prominent! 23.45 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin 0.45 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin

KABEL EINS

16.10 Gekauft, gekocht, gewonnen 17.35 Gekauft, gekocht, gewonnen 18.55 Gekauft, gekocht, gewonnen 20.15 Der große Urlaubsreport - So machen wir Deutschen Ferien 22.20 Abenteuer Leben am Sonntag 0.15 Mein Revier - Ordnungshüter räumen auf 2.15 Achtung Kontrolle! Wir kümmern uns drum

NDR

18.00 Rund um den Michel 18.45 DAS! 19.30 Regionales 20.00 Tagesschau 20.15 Land zwischen Belt und Bodden 21.45 Kaum zu glauben! - Das Verrückteste 23.45 Brandmal, Krimi D '15 1.15 Last Night of the Proms 2018 - BBC Fassung 4.15 Iss besser! - Tariks wilde Küche

3SAT

19.10 Mallorca und der Massentourismus: Eine Insel am Limit 19.40 Schätze der Welt - Erbe der Menschheit 20.00 Tagesschau 20.15 Sebastian Pufpaff: Auf Anfang - Das Soloprogramm 21.15 Gernot Hassknecht: Jetzt wird's persönlich! 21.45 Oma wider Willen, Familienfilm

WDR

17.45 Auszeit im Westen - Die schönsten Ausflugsziele in NRW 18.15 Tiere suchen ein Zuhause 19.10 Aktuelle Stunde 19.30 Westpol 20.00 Tagesschau 20.15 Wunderschön! Sehnsucht nach Litauen 21.45 Best of Hape Kerkeling 23.15 Für immer Kult 0.00 Klimbim 0.45 Klimbim

ORF 2

19.30 Zeit im Bild 19.49 Wetter 19.55 Sport Aktuell 20.05 Seitenblicke 20.15 Rosamunde Pilcher: Liebe, Diebe, Diamanten, Romanze D '15 21.50 ZIB 22.00 Im Zentrum 23.05 Löwen am Lido - Preise und Stars der 75. Filmfestspiele Venedig 23.15 Paradies: Glaube, Drama Ö '13

ARD

17.00 Tagesschau 17.15 Brisant 18.00 Gefragt - Gejagt 18.50 Morden im Norden 19.50 Wissen vor acht - Zukunft 19.50 Wetter vor acht 19.55 Börse vor acht 20.00 Tagesschau



20.15 Der beste Deal 21.00 Hart aber fair 22.15 Tagesthemen 22.45 Der Deutschtürken-Report 23.30 Friedensgespräche - Die Oslo Tagebücher 0.15 Nachtmagazin

ZDF

15.05 Bares für Rares 16.00 heute 16.10 Die Rosenheim-Cops 17.00 heute 17.10 hallo deutschland 17.45 Leute heute 18.00 Soko 5113 19.00 heute 19.20 Wetter 19.25 Wiso



20.15 Gefangen - Der Fall K. 21.45 heute journal 22.15 November Man 23.55 heute+ Nachrichten 0.10 Harry Me - Aber bitte auf Indisch 0.00 Komödie, D '15. Mit M. Zaree

RTL

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



20.15 Wer wird Millionär? - Das große Zucker-Special Quizshow Mit Günther Jauch 22.15 Extra - Das RTL Magazin Boulevardmagazin 23.25 Spiegel TV Infomagazin 0.00 RTL Nachtjournal 0.27 Das Wetter

SAT.1

17.00 Klinik am Südring - Die Familienhelfer 17.30 Schicksale - und plötzlich ist alles anders 18.00 Endlich Feierabend! 19.00 Genial daneben - Das Quiz 19.55 SAT.1 Nachrichten



20.15 MacGyver Actionserie 21.15 MacGyver Actionserie 22.15 Seal Team Actionserie 23.15 Seal Team Actionserie 0.05 Hawaii Five-0 1.00 MacGyver Actionserie 1.45 MacGyver Actionserie 2.30 Seal Team Actionserie 3.10 Seal Team Actionserie

PRO 7

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



20.15 The Big Bang Theory 20.45 Young Sheldon Sitcom 21.15 The Middle 21.45 The Big Bang Theory 22.15 The Big Bang Theory 22.45 The Big Bang Theory 23.10 Mom Sitcom 23.40 Mom Sitcom 0.05 The Big Bang Theory

RTL II

16.00 Hilf mir! Jung, pleite, verzweifelt... 17.00 RTL II News 17.07 RTL II Wetter 17.10 Hilf mir! Jung, pleite, verzweifelt... 18.05 Köln 50667 19.00 Love Island Flash 19.05 Berlin - Tag & Nacht



20.15 Love Island - Heiße Flirts und wahre Liebe Dokusoap 21.15 Undressed - Das Date im Bett Dokusoap 22.15 Undressed - Das Date im Bett Dokusoap 23.10 Exklusiv - Die Reportage

VOX

17.00 Zwischen Tüll und Tränen 18.00 First Dates 19.00 Die deutsche Dinner-Meisterschaft 20.00 Prominent! 20.15 Unsere Schule 21.15 Eine Nacht mit dem Ex 22.15 Goodbye Deutschland! Die Auswanderer 0.15 Nachrichten 0.35 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin

KABEL EINS

16.55 Abenteuer Leben täglich 17.55 Mein Lokal, Dein Lokal - Der Profi kommt 18.55 Gekauft, gekocht, gewonnen 20.15 X-Men 2, Fantasyfilm USA '03 23.00 Predator, Actionfilm USA '87 0.55 Watch Me - das Kinomagazin 1.00 Steven Seagal - Mercenary, Actionfilm USA '05

NDR

18.00 Nordmagazin - Land und Leute 18.15 Die Nordreportage: Mit der Linie 3 quer durch Hamburg 18.45 DAS! 19.30 Regionales 20.00 Tagesschau 20.15 Markt 21.00 Die Tricks der Krankenhäuser 21.45 NDR/Aktuell 22.00 45 Min - Haustier Hund: Wahnsinn oder Liebe? 22.45 Kulturjournal

3SAT

17.45 Superbauten 2 18.30 nano 19.00 heute 19.20 Kulturzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Wildes Deutschland - Das Alpenvorland 21.00 Kühle Schönheiten 21.45 Schätze der Welt - Erbe der Menschheit 22.00 ZIB 2 22.25 Fighter, Dokufilm 0.05 37 Grad: Eltern verzweifelt gesucht

WDR

18.15 Servicezeit 18.45 Aktuelle Stunde 19.30 Lokalzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Lecker an Bord - Eine kulinarische Sommerreise 21.00 Viel für wenig - Clever kochen mit Björn Freitag 21.45 WDR aktuell 22.10 Warum macht Camping uns so glücklich? Donya - Unterwegs im Westen

ORF 2

19.00 Bundesland heute 19.23 Wetter 19.30 Zeit im Bild 19.49 Wetter 19.55 Sport Aktuell 20.05 Seitenblicke 20.15 Liebesg'schichten und Heiratssachen 21.05 Sommergespräche 22.00 ZIB 2 22.30 kulturMontag 0.00 Das weiße Band, Drama D/F '09 2.15 kulturMontag

ARD

17.00 Tagesschau 17.15 Brisant 18.00 Gefragt - Gejagt 18.50 Familie Dr. Kleist 19.45 Wissen vor acht - Natur 19.50 Wetter vor acht 19.55 Börse vor acht 20.00 Tagesschau



20.15 Die Heiland - Wir sind Anwalt 21.00 In aller Freundschaft 21.45 Report München 22.15 Tagesthemen 22.45 Im Schatten der Netzwerk - The Cleaners 0.15 Nachtmagazin

ZDF

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



20.15 Nelson Müllers Lebensmittelreport 21.00 Frontal 21 21.45 heute journal 22.15 Arm trotz Arbeit 22.45 StartUp! - So geht Erfolg! Gründer und ihre Ideen Dokumentation 23.15 Markus Lanz

RTL

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



20.15 Der Lehrer 21.15 Der Lehrer 22.15 Bones - Die Knochenjägerin 23.10 Bones - Die Knochenjägerin 0.00 RTL Nachtjournal 0.27 Das Wetter

SAT.1

17.00 Klinik am Südring - Die Familienhelfer 17.30 Schicksale - und plötzlich ist alles anders 18.00 Endlich Feierabend! 19.00 Genial daneben - Das Quiz 19.55 SAT.1 Nachrichten



20.15 Seitenwechsel 22.20 akte 20.18 Infomagazin 23.10 Focus TV - Reportage 0.15 Dinner Party - Der Late-Night-Talk 1.15 So gesehen Religion 1.20 Das große Backen

PRO 7

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



20.15 Die Simpsons 20.45 Die Simpsons 21.15 Die Simpsons 21.40 Die Simpsons 22.10 Family Guy 22.40 Family Guy 23.10 The Flash Actionserie 0.05 The Flash Actionserie 0.55 Supernatural

RTL II

16.00 Hilf mir! Jung, pleite, verzweifelt... 17.00 RTL II News 17.07 RTL II Wetter 17.10 Hilf mir! Jung, pleite, verzweifelt... 18.05 Köln 50667 19.00 Love Island Flash 19.05 Berlin - Tag & Nacht



20.15 Hartz und herzlich Dokusoap 22.15 Love Island - Heiße Flirts und wahre Liebe 23.40 Reality Alarm! 0.35 Love Island - Heiße Flirts und wahre Liebe 1.55 Autopsie - Mysteriöse Todesfälle

VOX

17.00 Zwischen Tüll und Tränen 18.00 First Dates - Ein Tisch für zwei 19.00 Die deutsche Dinner-Meisterschaft 20.00 Prominent! 20.15 Die Höhle der Löwen 22.45 Ich, einfach unvermittelbar? 0.25 Nachrichten 0.45 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin

KABEL EINS

16.00 Navy CIS 16.55 Abenteuer Leben täglich 17.55 Mein Lokal, Dein Lokal - Der Profi kommt 18.55 Gekauft, gekocht, gewonnen 20.15 Zwei außer Rand und Band, Actionkomödie IT '76 22.45 X-Men 2, Fantasyfilm USA '03 1.10 kabel eins late news 1.15 Predator, Actionfilm USA '87

NDR

18.00 Nordmagazin - Land und Leute 18.15 NaturNah: Wisente - Made in Springe 18.45 DAS! 19.30 Regionales 20.00 Tagesschau 20.15 Visite 21.15 Panorama 3 21.45 NDR/Aktuell 22.00 Tatort, Kriminalfilm 23.30 Weltbilder 0.00 The King - Elvis und der amerikanische Traum

3SAT

16.55 12.378 km Australien - Sven Furrer auf Abwegen 17.35 Mount Everest, Cerro Torre, Makalu 18.00 nano 19.00 heute 19.20 Kulturzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Clarissas Geheimnis, Drama 21.45 kinokino 22.00 ZIB 2 22.25 Un-Heil Essen 23.50 Gesunde Geschäfte 0.35 Bergbauernleben

WDR

18.15 Servicezeit 18.45 Aktuelle Stunde 19.30 Lokalzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Abenteuer Erde: Wildes Deutschland 21.00 Quarks: Land unter - Was hilft bei Hochwasser? 21.45 WDR aktuell 22.10 Mörderhus - Der Usedom-Krimi, Krimi D '14 23.40 Trespass - Auf Leben und Tod, Thriller USA '11

ORF 2

19.00 Bundesland heute 19.23 Wetter 19.30 Zeit im Bild 19.49 Wetter 19.55 Sport Aktuell 20.05 Seitenblicke 20.15 Universum 21.05 Report 22.00 ZIB 2 22.25 Euromillionen 22.35 kreuz und quer 23.25 kreuz und quer 0.10 Philomena - Eine Mutter sucht ihren Sohn, Melodram

ARD 17.00 Tagesschau 17.15 Brisant 18.00 Gefragt - Gejagt 18.50 Rentnercops 19.45 Wissen vor acht - Werkstatt 19.50 Wetter vor acht 19.55 Börse vor acht 20.00 Tagesschau 	ARD 20.15 Toulouse 21.15 Plusminus 22.15 Tagesthemen 22.45 Maischberger 0.00 Nachtmagazin 0.20 Toulouse 	ZDF 16.10 Die Rosenheim-Cops 17.00 heute 17.10 hallo deutschland 17.45 Leute heute 18.00 Soko Wismar 18.54 Lotto am Mittwoch - Die Gewinnzahlen 19.00 heute 19.20 Wetter 19.25 Heldt 	ZDF 20.15 Da kommt Du nie drauf! 21.45 heute journal 22.15 auslandsjournal 22.45 Geheimakte Finanzkrise 23.30 Markus Lanz 0.45 heute+ Nachrichten 	RTL 17.30 Unter uns 18.00 Explosiv - Das Magazin 18.30 Exklusiv - Das Starmagazin 18.45 RTL Aktuell 19.03 Das Wetter 19.05 Alles was zählt 19.40 Gute Zeiten, schlechte Zeiten 	RTL 20.15 Die 25 unglaublichsten Überraschungen, von schlimm bis schön 22.15 stern TV Infomagazin 0.00 RTL Nachtjournal 0.15 RTL Nachtjournal-Spezial: Marode Meiler Politzmagazin 	SAT.1 17.00 Klinik am Südring - Die Familienhelfer 17.30 Schicksale - und plötzlich ist alles anders 18.00 Endlich Feierabend! 19.00 Genial daneben - Das Quiz 19.55 SAT.1 Nachrichten 	SAT.1 20.15 Fort Boyard 22.25 Deutschland extrem! Die Drogen-Cops 23.25 Spiegel TV - Reportage 0.25 Auf Streife - Die Spezialisten 2.25 Auf Streife - Die Spezialisten 	PRO 7 15.15 The Middle 15.40 The Big Bang Theory 16.05 The Big Bang Theory 16.30 The Big Bang Theory 17.00 taff 18.00 News- 	PRO 7 20.15 Grey's Anatomy - Die jungen Ärzte 21.15 Seattle Firefighters - Die jungen Helden 22.15 Younger 23.40 Younger 23.10 Two and a Half Men 23.40 Two and a Half Men 0.05 Two and a Half Men 	RTL II 16.00 Hilf mir! Jung, pleite, verzweifelt... 17.00 RTL II News 17.07 RTL II Wetter 17.10 Hilf mir! Jung, pleite, verzweifelt... 18.05 Köln 50667 19.00 Love Island Flash 19.05 Berlin - Tag & Nacht 	RTL II 20.15 Teenie-Mütter - Wenn Kinder Kinder kriegen 21.15 Teenie-Mütter - Wenn Kinder Kinder kriegen 22.15 Love Island - Heiße Flirts und wahre Liebe 23.15 Autopsie - Mysteriöse Todesfälle 0.45 Die Spielerin, Drama D/O '05 
---	--	--	--	--	---	--	---	--	--	--	--

ARD 17.15 Brisant 18.00 Gefragt - Gejagt 18.50 In aller Freundschaft - Die jungen Ärzte 19.45 Wissen vor acht - Mensch 19.50 Wetter vor acht 19.55 Börse vor acht 20.00 Tagesschau 	ARD 20.15 Die Füchsin - Dunkle Fährte 21.45 Kontraste 22.15 Tagesthemen 22.45 Nuhr im Ersten 23.30 Drei. Zwo. Eins. Michl Müller 0.15 Nachtmagazin 	ZDF 16.00 heute 16.10 Die Rosenheim-Cops 17.00 heute 17.10 hallo deutschland 17.45 Leute heute 18.00 Soko Stuttgart 19.00 heute 19.20 Wetter 19.25 Notruf Hafenkante 	ZDF 20.15 Der Bergdoktor 21.45 heute journal 22.15 maybritt illner 23.15 Markus Lanz 0.30 heute+ Nachrichten 0.45 Heldt 1.30 Notruf Hafenkante 	RTL 17.30 Unter uns 18.00 Explosiv - Das Magazin 18.30 Exklusiv - Das Starmagazin 18.45 RTL Aktuell 19.03 Das Wetter 19.05 Alles was zählt 19.40 Gute Zeiten, schlechte Zeiten 	RTL 20.15 Alarm für Cobra 11 - Die Autobahnpolizei 21.15 Alarm für Cobra 11 - Die Autobahnpolizei 22.15 Alarm für Cobra 11 - Die Autobahnpolizei 23.15 Alarm für Cobra 11 - Die Autobahnpolizei 0.00 RTL Nachtjournal 	SAT.1 17.00 Klinik am Südring - Die Familienhelfer 17.30 Schicksale - und plötzlich ist alles anders 18.00 Endlich Feierabend! 19.00 Genial daneben - Das Quiz 19.55 SAT.1 Nachrichten 	SAT.1 20.15 Deception - Magie des Verbrechens 21.15 Criminal Minds 22.15 Criminal Minds 23.10 Elementary 0.05 Criminal Minds 1.00 Criminal Minds 1.50 Criminal Minds 2.35 Criminal Minds 	PRO 7 15.15 The Middle 15.40 The Big Bang Theory 16.05 The Big Bang Theory 16.30 The Big Bang Theory 17.00 taff 18.00 News- 	PRO 7 20.15 Global Gladiators 22.30 red. Boulevardmagazin 23.30 Horror Tattoos - Deutschland, wir retten Deine Haut 1.00 Tattoo Fixers - Die Cover Up-Profis 1.55 Spätnachrichten 2.00 Global Gladiators 	RTL II 16.00 Hilf mir! Jung, pleite, verzweifelt... 17.00 RTL II News 17.07 RTL II Wetter 17.10 Hilf mir! Jung, pleite, verzweifelt... 18.05 Köln 50667 19.00 Love Island Flash 19.05 Berlin - Tag & Nacht 	RTL II 20.15 Frauentausch 22.15 Love Island - Heiße Flirts und wahre Liebe 23.45 The Walking Dead 0.40 Love Island - Heiße Flirts und wahre Liebe 1.55 20malSex - Mythen über Lust & Liebe 
---	---	--	--	--	---	--	--	--	---	--	--

ARD 16.10 Stadt, Land, Haus 17.00 Tagesschau 17.15 Brisant 18.00 Gefragt - Gejagt 18.50 Quizduell 19.45 Sportschau vor acht 19.50 Wetter vor acht 19.55 Börse vor acht 20.00 Tagesschau 	ARD 20.15 Urlaub mit Mama 21.45 Tagesthemen 22.00 Tatort: Der tote Chinese 23.25 Irene Huss, Kripo Göteborg - Feuertanz 0.50 Nachtmagazin 	ZDF 16.00 heute 16.10 Die Rosenheim-Cops 17.00 heute 17.10 hallo deutschland 17.45 Leute heute 18.00 Soko Kitzbühel 19.00 heute 19.20 Wetter 19.25 Bettys Diagnose 	ZDF 20.15 Die Chefin 21.15 Soko Leipzig 22.00 heute journal 22.30 heute-show 23.00 Aspekte Kulturmagazin 23.45 heute+ Nachrichten 0.00 NEO Magazin Royale mit Jan Böhmermann 0.45 Colombo 	RTL 17.30 Unter uns 18.00 Explosiv - Das Magazin 18.30 Exklusiv - Das Starmagazin 18.45 RTL Aktuell 19.03 Das Wetter 19.05 Alles was zählt 19.40 Gute Zeiten, schlechte Zeiten 	RTL 20.15 Wer wird Millionär? - Das Überraschungsspecial 22.15 Kaya Yanar live! Around the World 0.00 RTL Nachtjournal 0.27 Das Wetter 0.30 Kaya Yanar live! Around the World 	SAT.1 17.00 Klinik am Südring - Die Familienhelfer 17.30 Schicksale - und plötzlich ist alles anders 18.00 Endlich Feierabend! 19.00 Genial daneben - Das Quiz 19.55 SAT.1 Nachrichten 	SAT.1 20.15 Game of Games 21.45 Genial daneben 22.45 Mord mit Ansage - Die Krimi-Impro Show 23.45 Richtig witzig! 0.40 Ladykracher Comedy 1.10 Pastewka Comedyserie 1.40 Sechserpack Comedy 	PRO 7 15.15 The Middle 15.40 The Big Bang Theory 16.05 The Big Bang Theory 16.30 The Big Bang Theory 17.00 taff 18.00 News- 	PRO 7 20.15 Man of Steel 23.05 Gangster Squad 1.15 Man of Steel 3.50 Watch Me - das Kinomagazin 4.00 Spätnachrichten 	RTL II 16.00 Hilf mir! Jung, pleite, verzweifelt... 17.00 RTL II News 17.07 RTL II Wetter 17.10 Hilf mir! Jung, pleite, verzweifelt... 18.05 Köln 50667 19.00 Love Island Flash 19.05 Berlin - Tag & Nacht 	RTL II 20.15 James Bond 007 - Casino Royale 23.10 Love Island - Heiße Flirts und wahre Liebe 0.10 Equilibrium 0.20 Mit D. Purcell 
--	---	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

ARD	ARD	ZDF	RTL	SAT.1	PRO 7	RTL II					
16.30 Deutschland-Reportage: Mutig gegen Rechtsrock 17.00 Tagesschau 17.15 Sportschau 18.00 Sportschau 18.30 Sportschau 19.57 Lotto am Samstag 20.00 Tagesschau	15.15 Stadt, Land, Lecker 16.00 Bares für Rares 17.00 heute Xpress 17.05 Länderspiegel 17.35 plan b: Eine Frage der Würde 18.05 Soko Wien 19.00 heute 19.20 Wetter 19.25 Die Bergretter	16.40 Die Versicherungsdetektive Spezial 17.45 Best of...! Deutschlands schnellste Ranking-show 18.45 RTL Aktuell 19.03 Das Wetter 19.05 Life - Menschen, Momente, Geschichten	16.00 Klinik am Südring 16.59 So gesehen 17.00 Auf Streife - Die Spezialisten 18.00 Auf Streife - Die Spezialisten 19.00 Grenzenlos - Die Welt entdecken 19.55 SAT.1 Nachrichten	15.40 Two and a Half Men 16.05 Two and a Half Men 16.30 Two and a Half Men 17.00 taft weekend 18.00 Newstime 18.10 The Big Bang Theory 18.40 Young Sheldon 19.05 Galileo	14.00 Die Bauretter 16.00 Zuhause im Glück - Unser Einzug in ein neues Leben 18.00 Zuhause im Glück - Unser Einzug in ein neues Leben 20.00 RTL II News 20.10 RTL II Wetter	 20.15 Carneval - Der Clown bringt den Tod  Kriminalfilm, D '18. Mit Peter Lohmeyer 21.45 Steirerblut  Kriminalfilm, Ö '13 23.15 Tagesthemen  23.35 Das Wort zum Sonntag  Religionssendung	 20.15 Die versteckte Kamera 2018  Unterhaltung 23.15 heute journal  23.30 das aktuelle sportstudio  Sportmagazin 0.55 heute Xpress 1.00 Bericht vom Parteitag der CSU in München 1.15 heute-show  Kabarett	 20.15 Das Supertalent  Castingshow 23.00 Take Me Out  Datingshow 0.05 Take Me Out 1.00 Das Supertalent 3.15 Take Me Out 4.10 Take Me Out 5.00 Verdachtsfälle	 20.15 Harry Potter und die Kammer des Schreckens  Fantasyfilm, D/GB '02. Mit Daniel Radcliffe, Rupert Grint 23.30 Blade Trinity  Horrorfilm, USA '04. Mit W. Snipes 1.35 Fright Night 2  Horrorfilm, USA '13	 20.15 Time Battle - Kampf um deine Zeit!  Spielshow 23.15 Teamwork - Spiel mit deinem Star  Spielshow 1.50 Snowpiercer  Thriller, CZ/F '13. Mit C. Evans 4.10 Gangster Squad  Actionfilm, USA '13	 20.15 Love Island - Heiße Flirts und wahre Liebe  Dokusoa 21.15 Love Island - Heiße Flirts und wahre Liebe  22.45 Love Island - Heiße Flirts und wahre Liebe  23.50 Love Island - Heiße Flirts und wahre Liebe 

VOX	VOX	KABEL EINS	NDR	NDR	3sat	3SAT	WDR	WDR	ORF 2	ORF 2
16.55 Shopping Queen 18.00 hundkatzenmaus 19.10 Der Hundeprofi 20.15 Erschütternde Wahrheit, Drama USA '15 22.40 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin 23.40 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin 0.40 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin	14.35 Castle 15.30 Elementary 16.25 kabel eins news 16.35 Elementary 17.30 Elementary 18.25 Elementary 19.15 Elementary 20.15 Lethal Weapon 21.15 Hawaii Five-0 22.15 Scorpion 23.10 Wisdom of the Crowd 0.00 Lethal Weapon 0.55 Hawaii Five-0 1.45 Scorpion	18.00 Nordtour 18.45 DAS! 19.30 Regionales 20.00 Tagesschau 20.15 Ein Hausboot zum Verlieben, Komödie D '09 21.45 Echt was los in Warnemünde 22.30 Giganten des Meeres - Kreuzfahrtschiffe 23.15 Trepper & Feinde 0.00 Mankeles Wallander - Am Rande der Finsternis, Kriminalfilm SWE '05	16.45 Die geheimnisvolle Welt der Bäume 17.25 Zuckeroma, Komödie 19.00 heute 19.20 Theater: Ein Fest! 20.00 Tagesschau 20.15 Jonas Kaufmann in der Waldbühne 22.10 Domingo und Wien - Eine musikalische Liaison 22.40 Der Mozarteum Sound 23.15 Maischberger 0.30 lebensART	18.45 Aktuelle Stunde 19.30 Lokalzeit 20.00 Tagesschau 20.15 60 Jahre Stars am Herd - Von Toast Hawaii zum Veggieburger 21.45 Küchenparty mit Martina und Moritz - 30. Geburtstag 22.30 WDR Kabarettfest aus Paderborn 23.30 Das Jubiläum 30 Jahre Mitternachtsspitzen	19.23 Wetter 19.30 Zeit im Bild 19.49 Wetter 19.55 Sport Aktuell 20.05 Seitenblicke 20.15 Die Alpen-Redshow 22.15 ZIB 22.25 Weißblaue Geschichten 23.00 Der Zerrissene 0.45 Verlassen Sie bitte Ihren Mann, Komödie Ö '92 2.20 Columbo - Mord per Telefon, Krimi USA '78					

ARD	ARD	ZDF	RTL	SAT.1	PRO 7	RTL II					
17.30 Ehe für alle - Alles erreicht? 18.00 Sportschau 18.30 Bericht aus Berlin 18.49 Gewinnzahlen Deutsche Fernsehlotterie 18.50 Lindenstraße 19.20 Weltspiegel 20.00 Tagesschau	17.00 heute 17.10 ZDF SPOR-Reportage 18.00 Die Erben-Ermittler 18.30 Terra Xpress 19.00 heute 19.10 Berlin direkt 19.28 Aktion Mensch Gewinner 19.30 Der Dreißigjährige Krieg	14.00 Formel 1: Das Rennen 16.10 Formel 1: Siegerehrung und Highlights 16.45 Explosiv - Weekend 17.45 Exklusiv - Weekend 18.45 RTL Aktuell 19.03 Das Wetter 19.05 Vermisst	10.10 Fort Boyard 12.20 27 Dresdes, Komödie USA '08 14.30 Harry Potter und die Kammer des Schreckens, Fantasyfilm D/GB '02 17.40 Das große Backen, Kochshow 19.55 SAT.1 Nachrichten	15.00 Time Battle - Kampf um deine Zeit! 17.55 Newstime 18.05 Galileo 360° Ranking: Die verrücktesten Schulen rund um die Welt 19.05 Inside mit Stefan Gödde: Jugendknast - Gitter oder Therapie?	14.00 Zuhause im Glück - Unser Einzug in ein neues Leben 16.40 Der Trüdeltrupp - Das Geld liegt im Keller 17.00 Mein neuer Alter 18.00 Grip - Das Motormagazin 20.00 RTL II News 20.10 RTL II Wetter	 20.15 Tatort: Tiere der Großstadt  Krimi, D '18 21.45 Anne Will  Talkshow 22.45 Tagesthemen  23.05 tit - titel thesen temperament  Kultur 23.35 Die Kinder des Fechtens  Drama, D/FNL '15	 20.15 Ein Sommer in Vietnam (1)  Melodram, D/VN '18. Mit I. B. David 21.45 heute journal  22.00 Anne Holt: Der Mörder in uns (1)  Kriminalfilm, D '18 23.30 ZDF-History Doku 0.00 Precht  Talkshow	 20.15 Die 100 besten Gründe, warum Männlein und Weiblein einfach nicht zusammenpassen. Oder doch?  Clipshow 23.00 Die 100 besten Gründe, ... Clipshow 1.45 Bones  Krimiserie	 20.15 Taffe Mädels  Komödie, USA '13. Mit S. Bullock 22.45 Scorpion  Krimiserie 23.40 Scorpion  Krimiserie 0.30 Criminal Minds: Beyond Borders 1.20 Criminal Minds: Beyond Borders 2.05 Scorpion  Krimiserie	 20.15 Batman v Superman: Dawn of Justice  Actionfilm, USA '16. Mit Ben Affleck, Henry Cavill 23.20 Faster  Actionfilm, USA '10 1.10 Batman v Superman: Dawn of Justice  Actionfilm, USA '16	 20.15 Eclipse - Biss zum Abendrot  Romanze, USA '10. Mit K. Stewart 22.35 Love Island - Heiße Flirts und wahre Liebe  Dokusoa, Tag 7 0.05 28 Days Later  Horrorfilm, GB/NL '02. Mit Cillian Murphy

VOX	VOX	KABEL EINS	NDR	NDR	3sat	3SAT	WDR	WDR	ORF 2	ORF 2
13.35 Erschütternde Wahrheit, Drama USA '15 16.00 Unser Traum vom Haus 17.00 Das Beet-Brüder 20.15 Das perfekte Profi Dinner 23.20 Prominent! 0.05 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin 1.05 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin	16.10 Gekauft, gekocht, gewonnen 17.30 Gekauft, gekocht, gewonnen 18.55 Gekauft, gekocht, gewonnen 20.15 Der große Urlaubsreport - So machen wir Deutschen Ferien 22.15 Abenteuer Leben am Sonntag 0.15 Mein Revier - Ordnungshüter räumen auf 2.15 Achtung Kontrolle! Wir kümmern uns drum	17.00 Bingo! - Die Umweltlotterie 18.00 Hanseblick - Brno 18.45 DAS! 19.30 Regionales 20.00 Tagesschau 20.15 Landpartie 21.45 Sportschau 22.05 Kaum zu glauben! 22.50 Sportclub 23.35 Sportclub Story - Das Fußballgeschäft 0.05 Gejagt - Auf Leben und Tod, Abenteuerfilm GB/NZ '09	19.00 heute 19.10 Vom Fischerdorf zur Megacity 19.40 Schätze der Welt - Erbe der Menschheit 20.00 Tagesschau 20.15 Vince Ebert: Zukunft is the Future 21.00 Die Mathias Richling Show 21.45 Es kommt noch besser, Komödie 23.10 Polizeiruf 110: Abschiedslied für Linda, Kriminalfilm	18.15 Tiere suchen ein Zuhause 19.10 Aktuelle Stunde 19.30 Westpol 20.00 Tagesschau 20.15 Wunderschön! Kleinwalsertal 21.45 Sportschau Bundesliga am Sonntag 22.15 Zeiglers wunderbare Welt des Fußballs 22.45 Für immer Kult 23.30 Ein Herz und eine Seele - Lachgeschichten	19.17 Lotto 6 aus 45 mit Joker 19.30 Zeit im Bild 19.49 Wetter 19.55 Sport Aktuell 20.05 Seitenblicke 20.15 Tatort, Kriminalfilm 21.50 ZIB 22.00 Im Zentrum 23.05 The Cleaners - Im Schatten der Netzwerk, Dokufilm D '18 0.30 Der Bulle von Tölz - Der Zauberer im Brunnen, Kriminalfilm D '08					

ARD	ARD	ZDF	RTL	SAT.1	PRO 7	RTL II					
17.00 Tagesschau 17.15 Brisant 18.00 Gefragt - Gejagt 18.50 Morden im Norden 19.45 Wissen vor acht - Zukunft 19.50 Wetter vor acht 19.55 Börse vor acht 20.00 Tagesschau	15.05 Bares für Rares 16.00 heute 16.10 Die Rosenheim-Cops 17.00 heute 17.10 hallo deutschland 17.45 Leute heute 18.00 Soko 5113 19.00 heute 19.20 Wetter 19.25 Wiso	17.30 Unter uns 18.00 Explosiv - Das Magazin 18.30 Exklusiv - Das Starmagazin 18.45 RTL Aktuell 19.03 Das Wetter 19.05 Alles was zählt 19.40 Gute Zeiten, schlechte Zeiten	17.00 Klinik am Südring - Die Familienhelfer 17.30 Schicksale - und plötzlich ist alles anders 18.00 Endlich Feierabend! 19.00 Genial daneben - Das Quiz 19.55 SAT.1 Nachrichten	15.10 The Middle 15.40 The Big Bang Theory 16.05 The Big Bang Theory 16.30 The Big Bang Theory 17.00 taff 18.00 Newstime 18.10 Die Simpsons 18.40 Die Simpsons 19.05 Galileo	15.00 Berlin - Tag & Nacht 16.00 Krass Schule - Die jungen Lehrer 17.00 Krass Schule - Die jungen Lehrer 18.00 Köln 50667 19.00 Berlin - Tag & Nacht 20.00 RTL II News 20.10 RTL II Wetter	 20.15 Der beste Deal (3/8)  21.00 Hart aber fair  22.15 Tagesthemen  22.45 Krieg der Träume (1/3)  Historienfilm, D '18 0.15 Nachtmagazin  0.35 Tatort: Tiere der Großstadt  Krimi, D '18 2.08 Tagesschau	 20.15 Der Tod und das Mädchen - Van Leeuwens dritter Fall  Kriminalfilm, D '17 21.45 heute journal  22.15 No Escape - Renn um Dein Leben  Thriller, USA '15. Mit O. Wilson 23.50 heute+  Nachrichten	 20.15 Wer wird Millionär?  22.15 Extra - Das RTL Magazin  Boulevardmagazin 23.25 Spiegel TV  Infomagazin 0.00 RTL Nachtjournal 0.27 Das Wetter 0.30 Die Alltagskämpfer - ÜberLeben in Deutschland  Reportage	 20.15 MacGyver  Actionserie 21.15 MacGyver  Actionserie 22.15 Seal Team  Actionserie 23.10 Seal Team  Actionserie 0.05 Hawaii Five-0 1.00 MacGyver  Actionserie 1.45 MacGyver  Actionserie 2.30 Seal Team  Actionserie 3.10 Seal Team  Actionserie	 20.15 The Big Bang Theory  20.45 Young Sheldon  Sitcom 21.15 The Middle  21.45 The Big Bang Theory  22.15 The Big Bang Theory  22.40 The Big Bang Theory  23.10 Late Night Berlin - Mit Klaas Heufer-Umlauf  The Big Bang Theory 0.05 The Big Bang Theory 	 20.15 Love Island - Heiße Flirts und wahre Liebe  Dokusoa 21.15 UNDRESSED - Das Date im Bett  Dokusoa 22.15 UNDRESSED - Das Date im Bett  Dokusoa 23.15 Exklusiv - Die Reportage 

VOX	VOX	KABEL EINS	NDR	NDR	3sat	3SAT	WDR	WDR	ORF 2	ORF 2
17.00 Zwischen Tüll und Tränen 18.00 First Dates 19.00 Die deutsche Dinner-Meisterschaft 20.00 Prominent! 20.15 Unsere Schule 21.15 Eine Nacht mit dem Ex 22.15 Goodbye Deutschland! Die Auswanderer 0.15 Nachrichten 0.35 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin	16.00 Navy CIS 16.55 Abenteuer Leben täglich 17.55 Mein Lokal, Dein Lokal - Der Profi kommt 18.55 Koch die Box! 20.15 True Lies - Wahre Lügen, Actionkomödie USA '94 23.15 Predator 2, Horrorfilm USA '90 1.15 kabel eins late news 1.20 Airforce Two, Actionfilm USA '06	18.00 Nordmagazin - Land und Leute 18.15 Die Nordreportage: Die Ostsee brennt... 18.45 DAS! 19.30 Regionales 20.00 Tagesschau 20.15 Markt 21.00 NDR WissensCheck 21.45 NDR/Aktuell 22.00 45 Min - Verwundete Soldaten - Wege aus dem Trauma 22.45 Kulturjournal	18.30 nano 19.00 heute 19.20 Kulturzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Von Triest nach Mailand - Italiens faszinierende Wasserwelten 21.05 Oberitaliens vergessene Wasserwege 22.00 ZIB 2 22.25 Noma - Das beste Restaurant der Welt, Dokufilm 23.55 37 Grad: Arm trotz Arbeit	18.15 Servicezeit 18.45 Aktuelle Stunde 19.30 Lokalzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Lecker an Bord - Eine kulinarische Sommerreise 21.00 Viel für wenig - Clever kochen mit Björn Freitag 21.45 WDR aktuell 22.10 Lieber leben auf dem Land? - Unterwegs im Westen 22.40 Westart	18.51 infos & tips 19.00 Bundesland heute 19.23 Wetter 19.30 Zeit im Bild 19.49 Wetter 19.55 Sport Aktuell 20.05 Seitenblicke 20.15 Die Millionenshow 22.10 Thema 22.00 ZIB 2 23.30 kulturMontag 0.00 Tatort 1.30 kulturMontag 3.00 Thema 3.50 Die Millionenshow					

ARD 17.00 Tagesschau 17.15 Brisant 18.00 Gefragt - Gejagt 18.50 Familie Dr. Kleist 19.45 Wissen vor acht - Natur 19.50 Wetter vor acht 19.55 Börse vor acht 20.00 Tagesschau	ARD 20.15 Die Heiland - Wir sind Anwalt (3/6) 21.00 In aller Freundschaft 21.45 Fakt 22.15 Tagesthemen 22.45 Krieg der Träume 0.15 Nachtmagazin	ZDF 16.00 heute 16.10 Die Rosenheim-Cops 17.00 heute 17.10 hallo deutschland 17.45 Leute heute 18.00 Soko Köln 19.00 heute 19.20 Wetter 19.25 Die Rosenheim-Cops	ZDF 20.15 Deichmann, Reno & Co. 21.00 Frontal 21 21.45 heute journal 22.15 Lehrer am Limit 22.45 Markus Lanz 0.00 heute+ 0.15 Neu im Kino Kultur	RTL 17.30 Unter uns 18.00 Explosiv - Das Magazin 18.30 Exklusiv - Das Starmagazin 18.45 RTL Aktuell 19.03 Das Wetter 19.05 Alles was zählt 19.40 Gute Zeiten, schlechte Zeiten	RTL 20.15 Der Lehrer 21.15 Der Lehrer 22.15 Bones - Die Knochenjägerin 23.10 Bones - Die Knochenjägerin 0.00 RTL Nachtjournal 0.27 Das Wetter	SAT.1 17.00 Klinik am Südring - Die Familienhelfer 17.30 Schicksale - und plötzlich ist alles anders 18.00 Endlich Feierabend! 19.00 Genial daneben - Das Quiz 19.55 SAT.1 Nachrichten	SAT.1 20.15 Kinderüberraschung 22.15 akte 20.18 Infomagazin 23.10 Focus TV - Reportage 0.15 Dinner Party - Der Late-Night-Talk (3) Talkshow 1.15 So gesehen Religion 1.20 Das große Backen	PRO 7 15.10 The Middle 15.40 The Big Bang Theory 16.05 The Big Bang Theory 16.30 The Big Bang Theory 17.00 taff 18.00 News-Team 18.10 Die Simpsons 18.40 Die Simpsons 19.05 Galileo	PRO 7 20.15 Die Simpsons 20.45 Die Simpsons (1) 21.15 Die Simpsons 21.40 Die Simpsons 22.10 Family Guy 22.40 Family Guy 23.10 The Flash Actionserie 0.05 The Flash Actionserie 0.55 Supernatural	RTL II 15.00 Berlin - Tag & Nacht 16.00 Krass Schule - Die jungen Lehrer 17.00 Krass Schule - Die jungen Lehrer 18.00 Köln 50667 19.00 Berlin - Tag & Nacht 20.00 RTL II News 20.10 RTL II Wetter	RTL II 20.15 Hartz und herzlich 22.20 Love Island - Heiße Flirts und wahre Liebe Reality Alarm! (2) 0.50 Love Island - Heiße Flirts und wahre Liebe Autopsie Spezial: Die letzten Stunden von Anna-Nicole Smith (3)
--	---	--	--	--	---	--	--	---	--	---	---

ARD 17.00 Tagesschau 17.15 Brisant 18.00 Gefragt - Gejagt 18.50 Rentnercoops 19.45 Wissen vor acht - Werkstatt 19.50 Wetter vor acht 19.55 Börse vor acht 20.00 Tagesschau	ARD 20.15 Der große Rudolph 21.45 Plusminus 22.15 Tagesthemen 22.45 Maischberger 0.00 Nachtmagazin 0.20 Der große Rudolph 1.53 Tagesschau	ZDF 16.10 Die Rosenheim-Cops 17.00 heute 17.10 hallo deutschland 17.45 Leute heute 18.00 Soko Wismar 18.54 Lotto am Mittwoch 19.00 Die Gewinnzahlen 19.00 heute 19.20 Wetter 19.25 Heldt	ZDF 20.15 AktENZEICHEN XY... ungelöst 21.45 heute journal 22.15 auslandsjournal 22.45 ZDFzoom 23.15 Markus Lanz 0.30 heute+ 0.45 Im Land der Taliban	RTL 17.30 Unter uns 18.00 Explosiv - Das Magazin 18.30 Exklusiv - Das Starmagazin 18.45 RTL Aktuell 19.03 Das Wetter 19.05 Alles was zählt 19.40 Gute Zeiten, schlechte Zeiten	RTL 20.15 Die 25 bewegendsten Geschichten weltweit stern TV Infomagazin 0.00 RTL Nachtjournal 0.27 Das Wetter 0.30 CSI: Vegas Krimiserie 1.20 CSI: Vegas Krimiserie 2.15 CSI: Vegas Krimiserie 3.05 CSI: Vegas Krimiserie	SAT.1 17.00 Klinik am Südring - Die Familienhelfer 17.30 Schicksale - und plötzlich ist alles anders 18.00 Endlich Feierabend! 19.00 Genial daneben - Das Quiz 19.55 SAT.1 Nachrichten	SAT.1 20.15 Fort Boyard Spielshow 22.25 Haschen, heilen, dealen: Wie bekifft ist Deutschland? Der Faktencheck mit Claus Strunz Reportage 23.25 Crystal Meth: Eine Droge zersetzt Deutschland Reportage	PRO 7 15.10 The Middle 15.40 The Big Bang Theory 16.05 The Big Bang Theory 16.30 The Big Bang Theory 17.00 taff 18.00 News-Team 18.10 Die Simpsons 18.40 Die Simpsons 19.05 Galileo	PRO 7 20.15 Grey's Anatomy - Die jungen Ärzte 21.15 Seattle Firefighters - Die jungen Helden 22.15 Younger Comedyserie 22.45 Younger Comedyserie 23.15 Two and a Half Men 23.40 Two and a Half Men 0.05 Two and a Half Men	RTL II 15.00 Berlin - Tag & Nacht 16.00 Krass Schule - Die jungen Lehrer 17.00 Krass Schule - Die jungen Lehrer 18.00 Köln 50667 19.00 Berlin - Tag & Nacht 20.00 RTL II News 20.10 RTL II Wetter	RTL II 20.15 Teenie-Mütter - Wenn Kinder Kinder kriegen Dokusoap 21.15 Teenie-Mütter - Wenn Kinder Kinder kriegen 22.15 Love Island - Heiße Flirts und wahre Liebe 23.15 Autopsie - Mysteriöse Todesfälle Krimiserie
--	---	--	--	--	---	--	--	---	--	---	--

ARD 17.15 Brisant 18.00 Gefragt - Gejagt 18.50 In aller Freundschaft - Die jungen Ärzte 19.45 Wissen vor acht - Mensch 19.50 Wetter vor acht 19.55 Börse vor acht 20.00 Tagesschau	ARD 20.15 Nord bei Nordwest - Estonia 21.45 Panorama 22.15 Tagesthemen 22.45 Ladies Night (4) 23.30 Michael Mittermeier live 0.15 Nachtmagazin	ZDF 16.00 heute 16.10 Die Rosenheim-Cops 17.00 heute 17.10 hallo deutschland 17.45 Leute heute 18.00 Soko Stuttgart 19.00 heute 19.20 Wetter 19.25 Notruf Hafenkante	ZDF 20.15 Neid ist auch keine Lösung 21.45 heute journal 22.15 maybrit illner 23.15 Markus Lanz 0.30 heute+ 0.45 Heldt 1.30 Notruf Hafenkante	RTL 17.30 Unter uns 18.00 Explosiv - Das Magazin 18.30 Exklusiv - Das Starmagazin 18.45 RTL Aktuell 19.03 Das Wetter 19.05 Alles was zählt 19.40 Gute Zeiten, schlechte Zeiten	RTL 20.15 Alarm für Cobra 11 - Die Autobahnpolizei 21.15 Alarm für Cobra 11 - Die Autobahnpolizei 22.15 Alarm für Cobra 11 - Die Autobahnpolizei 23.15 Alarm für Cobra 11 - Die Autobahnpolizei 0.00 RTL Nachtjournal	SAT.1 17.00 Klinik am Südring - Die Familienhelfer 17.30 Schicksale - und plötzlich ist alles anders 18.00 Endlich Feierabend! 19.00 Genial daneben - Das Quiz 19.55 SAT.1 Nachrichten	SAT.1 20.15 Deception - Magie des Verbrechens 21.15 Deception - Magie des Verbrechens 22.15 Criminal Minds 23.10 Elementary 0.05 Criminal Minds 1.00 Criminal Minds 1.45 Criminal Minds	PRO 7 15.10 The Middle 15.40 The Big Bang Theory 16.05 The Big Bang Theory 16.30 The Big Bang Theory 17.00 taff 18.00 News-Team 18.10 Die Simpsons 18.40 Die Simpsons 19.05 Galileo	PRO 7 20.15 Global Gladiators 22.30 red. Boulevardmagazin 23.30 Horror Tattoos - Deutschland, wir retten Deine Haut 1.00 Tattoo Fixers - Die Cover Up-Profis 1.55 Spätnachrichten 2.00 Global Gladiators	RTL II 15.00 Berlin - Tag & Nacht 16.00 Krass Schule - Die jungen Lehrer 17.00 Krass Schule - Die jungen Lehrer 18.00 Köln 50667 19.00 Berlin - Tag & Nacht 20.00 RTL II News 20.10 RTL II Wetter	RTL II 20.15 Game Of Clones - Ein Klon zum Verlieben (2) Dokusoap 22.15 Love Island - Heiße Flirts und wahre Liebe 23.45 The Walking Dead 0.45 Love Island - Heiße Flirts und wahre Liebe Sex - Tabufreie Zone?
--	--	--	---	--	---	--	---	---	--	---	---

ARD 16.10 Stadt, Land, Haus 17.00 Tagesschau 17.15 Brisant 18.00 Gefragt - Gejagt 18.50 Quizduell 19.45 Sportschau vor acht 19.50 Wetter vor acht 19.55 Börse vor acht 20.00 Tagesschau 	ARD 16.10 heute 16.10 Die Rosenheim-Cops 17.00 heute 17.10 hallo deutschland 17.45 Leute heute 18.00 Soko Kitzbühel 19.00 heute 19.20 Wetter 19.25 Bettys Diagnose 	ZDF 17.30 Unter uns 18.00 Explosiv - Das Magazin 18.30 Exklusiv - Das Starmagazin 18.45 RTL Aktuell 19.03 Das Wetter 19.05 Alles was zählt 19.40 Gute Zeiten, schlechte Zeiten 	RTL 17.00 Klinik am Südring - Die Familienhelfer 17.30 Schicksale - und plötzlich ist alles anders 18.00 Endlich Feierabend! 19.00 Genial daneben - Das Quiz 19.55 SAT.1 Nachrichten 	SAT.1 17.00 Klinik am Südring - Die Familienhelfer 17.30 Schicksale - und plötzlich ist alles anders 18.00 Endlich Feierabend! 19.00 Genial daneben - Das Quiz 19.55 SAT.1 Nachrichten 	PRO 7 15.10 The Middle 15.40 The Big Bang Theory 16.05 The Big Bang Theory 16.30 The Big Bang Theory 17.00 taff 18.00 News-time 18.10 Die Simpsons 18.40 Die Simpsons 19.05 Galileo 	RTL II 15.00 Berlin - Tag & Nacht 16.00 Krass Schule - Die jungen Lehrer 17.00 Krass Schule - Die jungen Lehrer 18.00 Köln 50667 19.00 Berlin - Tag & Nacht 20.00 RTL II News 20.10 RTL II Wetter 
20.15 Verliebt in Masuren 21 Familienfilm, D '18 21.45 Tagesthemen 22.00 Tatort: Ausgelöscht 22 Kriminalfilm, Ö '10 23.30 New Pop Festival - Das Special 23 Musikshow 1.15 Tagesschau 20	20.15 Die Chefin 21 Krimiserie 21.15 Soko Leipzig 22 Krimiserie 22.00 heute journal 22.30 heute-show 23 Kabarett 23.00 aspekte Kulturmagazin 23.45 heute+ Nachrichten 0.00 NEO Magazin Royale mit Jan Böhmermann 20.15	20.15 Ninja Warrior Germany - Die stärkste Show Deutschlands 21 Unterhaltungsshow 23.05 Showdown - Die Wüsten-Challenge 23 Unterhaltungsshow 0.00 RTL Nachtjournal 0.27 Das Wetter 20.15	20.15 Game of Games 21 Spielshow 21.45 Genial daneben 22.45 Mord mit Ansage - Die Krimi-Impro Show 23.45 Richtig witzig! 0.40 Ladykracher Comedy 1.10 Pastewka (1) 1.40 Sechserpack Comedy 20.15	20.15 Take Down Thriller, USA '16. Mit J. Sumpter 22.25 Disturbia Thriller, USA '07. Mit S. LaBeouf 0.20 Take Down Thriller, USA '16. Mit J. Sumpter 2.20 Watch Me - das Kinomagazin 2.30 Spätnachrichten 20.15	20.15 James Bond 007 - Ein Quantum Trust 21 Agentenfilm, USA '08 22.25 Love Island - Heiße Flirts und wahre Liebe 23.25 Kill Bill Vol. 1 23 Actionfilm, USA '03 1.35 Man Of Tai Chi 1.35 Actionfilm, CHN/HK '13 20.15	

ARD 16.30 Weltspiegel-Reportage: Cornwall 17.00 Tagesschau 17.10 Brisant 17.47 Das Wetter 17.50 Tagesschau 18.00 Sportschau 18.30 Sportschau 19.57 Lotto am Samstag 20.00 Tagesschau 	ARD 15.15 Stadt, Land, Lecker 16.00 Bares für Rares 17.00 heute Xpress 17.05 Länderspiegel 17.35 plan b: Smart Cities 18.05 Soko Wien 19.00 heute 19.20 Wetter 19.25 Die Bergretter 16.30	ZDF 16.45 Die Superhändler - 4 Räume, 1 Deal 17.45 Best of...! Deutschlands schnellste Ranking-show 18.45 RTL Aktuell 19.03 Das Wetter 19.05 Life - Menschen, Momente, Geschichten 16.45	RTL 16.00 Auf Streife 16.59 So gesehen 17.00 Auf Streife 19.20 Die Spezialisten 18.00 Auf Streife - Die Spezialisten 19.00 Grenzenlos - Die Welt entdecken 19.55 SAT.1 Nachrichten 16.00	SAT.1 16.00 Auf Streife 16.59 So gesehen 17.00 Auf Streife 19.20 Die Spezialisten 18.00 Auf Streife - Die Spezialisten 19.00 Grenzenlos - Die Welt entdecken 19.55 SAT.1 Nachrichten 16.00	PRO 7 15.40 Two and a Half Men 16.05 Two and a Half Men 16.30 Two and a Half Men 17.00 taff 18.00 Newstime 18.10 The Big Bang Theory 18.40 Young Sheldon 19.05 Galileo 15.40	RTL II 13.15 Die Schnäppchenhäuser - Der Traum vom Eigenheim 14.15 Die Bauretter 16.15 Zuhause im Glück - Unser Einzug in ein neues Leben 18.15 Zuhause im Glück - Unser Einzug in ein neues Leben 13.15
20.15 Hirschhausens Quiz des Menschen (4/5) 21 Quizshow 23.15 Tagesthemen 23.35 Das Wort zum Sonntag 23 Religion 23.40 Lady Vegas 23 Komödie, GB/USA '12 1.10 Tagesschau 20.15	20.15 München Mord 21 Krimi, D '18. Die ganze Stadt ein Depp 21.45 Der Kriminalist 22.45 heute journal 23.00 das aktuelle sportstudio 23 Sportmagazin 0.25 heute Xpress 0.30 heute-show 23 Kabarett 20.15	20.15 Das Supertalent 22.15 Take Me Out 23.20 Take Me Out 0.20 Das Supertalent 1.55 Take Me Out 2.55 Take Me Out 3.45 Verdachtsfälle 4.45 Verdachtsfälle 20.15	20.15 Harry Potter und der Gefangene von Askaban 21 Fantasyfilm, GB/USA '04. Mit Daniel Radcliffe, Rupert Grint 23.00 RanFighting: WM Kampf Michael Smolik vs. Enver Sijivar 23.45 RanFighting 20.15	20.15 Schlag den Henssler 21 Unterhaltungsshow 0.15 Schlag den Star 0.15 Unterhaltungsshow 4.40 Miss Lettie and Me 4.40 Melodram, USA '02. Mit Mary Tyler Moore, Burt Reynolds 20.15	20.15 Love Island - Heiße Flirts und wahre Liebe 21.45 Love Island - Heiße Flirts und wahre Liebe 22.45 Love Island - Heiße Flirts und wahre Liebe 0.15 Love Island - Heiße Flirts und wahre Liebe 20.15	

VOX 16.55 Shopping Queen 18.00 hundkatzenmaus 19.10 Der Hundeprofi 20.15 Die Unglaublichen, Trickfilm USA '04 22.30 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin 23.30 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin 0.30 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin 16.55	KABEL EINS 14.35 Castle 15.30 Elementary 16.20 kabel eins news 16.30 Elementary 17.30 Elementary 18.20 Elementary 19.15 Elementary 20.15 Lethal Weapon 21.15 Hawaii Five-0 22.15 Scorpion 23.10 Wisdom of the Crowd 0.05 Lethal Weapon 0.55 Hawaii Five-0 1.45 Scorpion 14.35	NDR 16.45 Heiter bis tödlich - Akte Ex 17.35 Tim Mälzer kocht! 18.00 Nordtour 18.45 DAS! 19.30 Regionales 20.00 Tagesschau 20.15 Ohnsorg-Theater 21.45 Ohnsorg-Theater 23.20 Trepper & Feinde 0.05 Mankells Wallander - Ein Toter aus Afrika, Krimi D/SWE '05 1.30 Paarduell 2.15 Paarduell 16.45	NDR 17.15 Die Deutschmeister, Romanze 19.00 heute 19.20 Zwischen den Zeiten 20.00 Tagesschau 20.15 Hagen Rether: Liebe (Update 2018) 21.00 Martina Schwarzmann: genau Richtig! 21.45 Bodo Wartke & Melanie Haupt: Antigone 22.30 Sarah Posetti: Ich will doch nur mein Bestes 17.15	3SAT 18.15 Der Vorkoster 18.45 Aktuelle Stunde 19.30 Lokalzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Mein Lieblingsjahr - Mit Stars durch die Jahrzehnte 21.45 Sorno - Die Sonderinterview 22.30 Johann König live: Feuer im Haus ist teuer, geh' raus! 23.30 Nuhr im Ersten 0.15 Spätschicht - Die Comedy Bühne 18.15	WDR 18.15 Der Vorkoster 18.45 Aktuelle Stunde 19.30 Lokalzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Mein Lieblingsjahr - Mit Stars durch die Jahrzehnte 21.45 Sorno - Die Sonderinterview 22.30 Johann König live: Feuer im Haus ist teuer, geh' raus! 23.30 Nuhr im Ersten 0.15 Spätschicht - Die Comedy Bühne 18.15	ORF 2 19.30 Zeit im Bild 19.49 Wetter 19.55 Sport Aktuell 20.05 Seitenblicke 20.15 Starnacht aus der Wachau 22.20 ZIB 22.30 Romy - La Rose 23.20 Die Spaziergängerin von Sans-Souci, Drama D/F '82 1.10 Columbo - Blumen des Bösen, Krimi USA '72 2.10 Columbo - Ruhe sanft, Mrs. Columbo 19.30
---	--	--	--	---	--	--

ARD 17.30 Späte Väter, Reportage 18.00 Sportschau 18.30 Bericht aus Berlin 18.49 Gewinnzahlen Deutsche Fernsehlotterie 18.50 Lindenstraße 19.20 Weltspiegel 20.00 Tagesschau 	ZDF 17.00 heute 17.10 ZDF SPOR-Treportage 18.00 Nirdgendwo willkommen 18.30 Terra Xpress 19.00 heute 19.10 Berlin direkt 19.28 Aktion Mensch Gewinner 19.30 Extreme der Tiefsee 17.00	RTL 12.50 Undercover Boss 13.50 Promi Undercover Boss 14.50 Das Supertalent 16.45 Explosiv - Weekend 17.45 Exklusiv - Weekend 18.45 RTL Aktuell 19.03 Das Wetter 19.05 Vermisst 12.50	SAT.1 13.00 ran racing: DTM 2018 live aus Spielberg 15.00 Harry Potter und der Gefangene von Askaban, Fantasyfilm GB/USA '04 17.40 Das große Backen, Kochshow 19.55 SAT.1 Nachrichten 13.00	PRO 7 14.25 Beilight - Biss zum Abendbrot, Komödie USA '10 15.55 Big Mamas Haus - die doppelte Portion, Komödie USA '11 17.55 News-time 18.05 Galileo 360° Ranking: Crazy Bodies 19.05 Galileo 14.25	RTL II 13.15 Die Schnäppchenhäuser 14.15 Zuhause im Glück - Unser Einzug in ein neues Leben 16.15 Der Trüdeltrupp - Das Geld liegt im Keller 17.15 Mein neuer Alter 18.15 Grip - Das Motormagazin 13.15
20.15 Polizeiruf 110: Crash 21 Krimi, D '18 21.45 Lehman. Gier frisst Herz 21 Dokudrama 23.15 Tagesthemen 23.35 tit - titel thesen temperament 23 Kultur 0.20 Kafkas Der Bau 23 Drama, D '17 20.15	20.15 Ein Sommer in Vietnam (2) 21 Melodram, D/VN '18. Mit I. B. David 21.45 heute journal 22.00 Anne Holt: Der Mörder in uns (2) 23 Kriminalfilm, D '18 23.30 ZDF-History Doku 0.15 heute Xpress 20.15	20.15 Die Ehrlich Brothers präsentieren: Showdown der weltbesten Magier 23 Unterhaltung 23.00 Die zauberhafte Welt der Ehrlich Brothers 23.50 Undercover Boss 0.50 Promi Undercover Boss 0.50 Promi Undercover Boss 0.50 Promi Undercover Boss 20.15	20.15 Urlaubsreif 21 Komödie, USA '14. Mit A. Sandler 22.35 Scorpion 23.30 Scorpion 0.20 Criminal Minds: Beyond Borders 1.05 Criminal Minds: Beyond Borders 1.50 Scorpion 20.15	20.15 Deadpool 21 Actionfilm, USA '16. Mit R. Reynolds 22.20 The Dark Knight 23 Fantasyfilm, USA '08 1.15 Deadpool 3.10 The Dark Knight 3.10 The Dark Knight 20.15	20.15 Breaking Dawn - Biss zum Ende der Nacht (1) 21 Fantasyfilm, USA '11 22.25 Love Island - Heiße Flirts und wahre Liebe 23.55 28 Weeks Later 23 Horrorfilm, E/GB '07 20.15

VOX 13.40 Die Unglaublichen - The Incredibles, Trickfilm USA '04 15.55 Diese Fahrschule 17.00 auto 18.15 Die Beet-Brüder 20.15 Das perfekte Profi Dinner 23.20 Prominent! 0.05 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin 1.05 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin 13.40	KABEL EINS 16.00 kabel eins news 16.10 Koch die Box! 17.35 Koch die Box! 18.55 Koch die Box! 20.15 Abenteuer Leben Spezial - Weltreise zu unseren Lieblingsgerichten 22.15 Abenteuer Leben am Sonntag 0.15 Mein Revier - Ordnungshüter räumen auf 2.15 Achtung Kontrolle! Wir kümmern uns drum 16.00	NDR 17.00 Bingo! 18.00 Ostseereport 18.45 DAS! 19.30 Regionales 20.00 Tagesschau 20.15 Das große Wunschkonzert 21.45 Sportschau 22.05 Kaum zu glauben! 22.50 Sportclub 23.35 Sportclub Story - Der Ben Johnson-Skandal 0.05 Einer nach dem anderen ohne Erbarmen, Western E/AT '68 17.00	3SAT 19.00 heute 19.10 Daheim im Dorf - Sehnsucht nach Landleben 19.40 Schätze der Welt - Erbe der Menschheit 20.00 Tagesschau 20.15 Florian Schroeder: Ausnahmezustand 21.00 Simone Solga: Das gibt Ärger 21.45 Nuhr im Ersten 22.30 Polizeiruf 110: Ihr fass mich nie, Kriminalfilm 19.00	WDR 18.15 Tiere suchen ein Zuhause 19.10 Aktuelle Stunde 19.30 Westpool 20.00 Tagesschau 20.15 Wunderschön! Südtirol im Herbst 21.45 Sportschau Bundesliga am Sonntag 22.15 Zeiglers wunderbare Welt des Fußballs 22.45 Für immer Kult 23.30 Das Beste aus „Donnerlppchen“ 18.15	ORF 2 19.17 Lotto 6 aus 45 mit Joker 19.30 Zeit im Bild 19.49 Wetter 19.55 Sport Aktuell 20.05 Seitenblicke 20.15 Rosamunde Pilcher: Ein Doktor & drei Frauen, Melodram D '16 21.50 ZIB 22.00 Im Zentrum 22.05 Herbstgold, Dokufilm D '10 0.40 Rosamunde Pilcher: Ein Doktor & drei Frauen, Melodram D '16 19.17
--	---	--	--	--	---

ARD

17.00 Tagesschau 17.15 Brisant 18.00 Gefragt - Gejagt 18.50 Morden im Norden 19.45 Wissen vor acht - Zukunft 19.50 Wetter vor acht 19.55 Börse vor acht 20.00 Tagesschau



20.15 Der beste Deal (4/8) 21.00 Hart aber fair 22.15 Tagesthemen 22.45 Krieg der Träume (3/3) 0.15 Nachtmagazin 0.35 Polizeiruf 110: Crash 2.08 Tagesschau

ZDF

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



20.15 Der Polizist und das Mädchen 21.15 heute journal 22.15 Hacked - Kein Leben ist sicher 23.45 heute+ Nachrichten

RTL

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



20.15 Wer wird Millionär? 22.15 Extra - Das RTL Magazin 23.25 Spiegel TV Infomagazin 0.00 RTL Nachtjournal 0.27 Das Wetter 0.30 Justice - Die Justizreportage

SAT.1

17.00 Klinik am Südring - Die Familienhelfer 17.30 Schicksale - und plötzlich ist alles anders 18.00 Endlich Feierabend! 19.00 Genial daneben - Das Quiz 19.55 SAT.1 Nachrichten



20.15 MacGyver Actionserie 21.15 MacGyver Actionserie 22.15 Seal Team Actionserie 23.10 Seal Team Actionserie 0.05 Hawaii Five-0 1.00 MacGyver Actionserie 1.50 MacGyver Actionserie 2.35 Seal Team Actionserie 3.10 Seal Team Actionserie

PRO 7

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



20.15 The Big Bang Theory 20.45 Young Sheldon Sitcom 21.15 The Middle 21.45 The Big Bang Theory 22.10 The Big Bang Theory 22.40 The Big Bang Theory 23.10 Late Night Berlin - Mit Klaas Heufer-Umlauf 0.05 The Big Bang Theory

RTL II

15.00 Berlin - Tag & Nacht 16.00 Krass Schule - Die jungen Lehrer 17.00 RTL II News 17.07 RTL II Wetter 17.10 Krass Schule - Die jungen Lehrer 18.05 Köln 50667 19.05 Berlin - Tag & Nacht



20.15 Team 13 - Freundschaft zählt Dokusoap 22.15 Love Island - Heiße Flirts und wahre Liebe Dokusoap 23.15 Exklusiv - Die Reportage 0.05 Love Island - Heiße Flirts und wahre Liebe

VOX

17.00 Zwischen Tüll und Tränen 18.00 First Dates 19.00 Die deutsche Dinner-Meisterschaft 20.00 Prominent! 20.15 Unsere Schule 21.15 Eine Nacht mit dem Ex 22.15 Goodbye Deutschland! Die Auswanderer 0.15 Nachrichten 0.35 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin

KABEL EINS

16.00 Navy CIS 16.55 Abenteuer Leben täglich 17.55 Mein Lokal, Dein Lokal - Der Profi kommt 18.55 Koch die Box! 20.15 Independence Day, Sci-Fi-Film USA '96 23.25 Die Will Smith Story 0.25 Independence Day, Sci-Fi-Film USA '96 3.05 kabel eins late news 3.10 Navy CIS

NDR

18.00 Nordmagazin - Land und Leute 18.15 Die Nordreportage: Spiekeroog - Köche, Kellner unter Dampf 18.45 DAS! 19.30 Regionales 20.00 Tagesschau 20.15 Markt 21.00 NDR WissensCheck 21.45 NDR/Aktuell 22.00 45 Min - Traumberuf Fußballprofi 22.45 Kulturjournal

3SAT

17.45 Im Luxuszug von Bangkok nach Laos 18.30 nano 19.00 heute 19.20 Kulturzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Wildes Italien 21.00 Wildes Italien 21.40 Schätze der Welt - Erbe der Menschheit 22.00 ZIB 2 22.25 Muhi - Über alle Grenzen, Dokufilm 23.50 37 Grad: Lehrer am Limit

WDR

18.15 Servicezeit 18.45 Aktuelle Stunde 19.30 Lokalzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Lecker an Bord - Eine kulinarische Sommerreise 21.00 Viel für wenig - Clever kochen mit Björn Freitag 21.45 WDR aktuell 22.10 Fahrrad gegen den Auto: Sind auf der Straße alle irre? - Unterwegs im Westen

ORF 2

18.51 infos & tips 19.00 Bundesland heute 19.23 Wetter 19.30 Zeit im Bild 19.49 Wetter 19.55 Sport Aktuell 20.05 Seitenblicke 20.15 Die Millionen-show 21.10 Thema 22.00 ZIB 2 22.30 kulturMontag 0.00 Der Fall des Lemming, Krimi Ö '09 1.30 kulturMontag 3.00 Thema

ARD

17.00 Tagesschau 17.15 Brisant 18.00 Gefragt - Gejagt 18.50 Familie Dr. Kleist 19.45 Wissen vor acht - Natur 19.50 Wetter vor acht 19.55 Börse vor acht 20.00 Tagesschau



20.15 Die Heiland - Wir sind Anwalt (4/6) 21.00 In aller Freundschaft 21.45 Report Mainz 22.15 Tagesthemen 22.45 Sportschau 23.45 Lehman. Gier frisst Herz

ZDF

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



20.15 Deutschlands große Clans: Die Lidl-Story 21.00 Frontal 21 21.45 heute journal 22.15 Die Anstalt Kabarett 23.00 Leschs Kosmos 23.30 Markus Lanz 0.45 heute+ Nachrichten

RTL

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



20.15 Der Lehrer Comedyserie 21.15 Der Lehrer 22.15 Bones - Die Knochenjägerin 23.10 Bones - Die Knochenjägerin 0.00 RTL Nachtjournal 0.27 Das Wetter

SAT.1

17.00 Klinik am Südring - Die Familienhelfer 17.30 Schicksale - und plötzlich ist alles anders 18.00 Endlich Feierabend! 19.00 Genial daneben - Das Quiz 19.55 SAT.1 Nachrichten



20.15 Antonio, ihm schmeckt's nicht! 22.15 akte 20.18 Infomagazin 23.10 Focus TV - Reportage 0.15 Dinner Party - Der Late-Night-Talk (4) 1.15 So gesehen Religion

PRO 7

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



20.15 Die Simpsons 20.45 Die Simpsons (2) 21.15 Die Simpsons 21.45 Die Simpsons 22.15 Family Guy 22.40 Family Guy 23.10 The Flash Actionserie 0.05 The Flash Actionserie 0.55 Supernatural

RTL II

15.00 Berlin - Tag & Nacht 16.00 Krass Schule - Die jungen Lehrer 17.00 RTL II News 17.07 RTL II Wetter 17.10 Krass Schule - Die jungen Lehrer 18.05 Köln 50667 19.05 Berlin - Tag & Nacht



20.15 Armes Deutschland - Stempeln oder abrackern? 22.15 Love Island - Heiße Flirts und wahre Liebe Dokusoap 23.45 Reality Alarm! (1) 0.45 Love Island - Heiße Flirts und wahre Liebe

VOX

17.00 Zwischen Tüll und Tränen 18.00 First Dates - Ein Tisch für zwei 19.00 Die deutsche Dinner-Meisterschaft 20.00 Prominent! 20.15 Die Höhle der Löwen 22.45 Ich, einfach unvermittelbar? 0.25 Nachrichten 0.45 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin

KABEL EINS

16.00 Navy CIS 16.55 Abenteuer Leben täglich 17.55 Mein Lokal, Dein Lokal - Der Profi kommt 18.55 Koch die Box! 20.15 I, Robot, Sci-Fi-Film USA '04 22.30 am Legend, Sci-Fi-Film USA '07 0.20 I, Robot, Sci-Fi-Film USA '04 2.15 kabel eins late news 2.20 am Legend, Sci-Fi-Film USA '07

NDR

17.10 Panda, Gorilla & Co. 18.00 Nordmagazin - Land und Leute 18.15 NaturNah: Dem Uhu auf der Spur 18.45 DAS! 19.30 Regionales 20.00 Tagesschau 20.15 Visite 21.15 Panorama 3 21.45 NDR/Aktuell 22.00 Tatort, Kriminalfilm 23.00 Weltbilder 0.00 Von Bananenbäumen Träumen

3SAT

17.45 Söhne der Wüste - Durch Gobi und Taklamakan 18.30 nano 19.00 heute 19.20 Kulturzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Die Kronzeugin - Mord in den Bergen, Kriminalfilm 21.45 kinokino 22.00 ZIB 2 22.25 Alp-Träumer 23.15 Seine Majestät, der See 0.10 Die Last eines Nobelpreises

WDR

18.15 Servicezeit 18.45 Aktuelle Stunde 19.30 Lokalzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Abenteuer Erde: Herbstwelten 21.00 Quarks: Gib Gummi - was man über Autoreifen wissen sollte 21.45 WDR aktuell 22.10 Die Informantin, Thriller D '16 23.40 The Ledger - Am Abgrund, Drama USA '11

ORF 2

18.51 infos & tips 19.00 Bundesland heute 19.23 Wetter 19.30 Zeit im Bild 19.49 Wetter 19.55 Sport Aktuell 20.05 Seitenblicke 20.15 Universum 21.05 Report 22.00 ZIB 2 22.25 Euro-millionen 22.35 kreuz und quer 23.20 kreuz und quer 0.10 Ewige Jugend, Komödie CHE/F '15

ARD

17.00 Tagesschau 17.15 Brisant 18.00 Gefragt - Gejagt 18.50 Rentnercops 19.45 Wissen vor acht - Werkstatt 19.50 Wetter vor acht 19.55 Börse vor acht 20.00 Tagesschau



20.15 Kruso 21.55 Plusminus 22.25 Tagesthemen 23.45 Maischberger 1.00 Nachtmagazin 1.20 Kruso 3.03 Tagesschau 3.05 Maischberger

ZDF

16.00 Rad-WM, Straße Einzelzeitfahren Männer 17.00 heute 17.10 hallo deutschland 17.45 Leute heute 18.00 Soko Wismar 18.14 Lotto am Mittwoch 19.00 heute 19.20 Wetter 19.25 Heldt



20.15 Da kommst Du nie drauf! 21.45 heute journal 22.15 auslandsjournal 22.45 ZDFzoom 23.15 Markus Lanz 0.30 heute+ Nachrichten 0.45 Der Gefährder - Ein Islamist packt aus

RTL

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



20.15 Mario Barth deckt auf! 22.15 stern TV Infomagazin 0.00 RTL Nachtjournal 0.27 Das Wetter 0.30 CSI: Vegas 2.15 CSI: Vegas 3.05 CSI: Vegas

SAT.1

17.00 Klinik am Südring - Die Familienhelfer 17.30 Schicksale - und plötzlich ist alles anders 18.00 Endlich Feierabend! 19.00 Genial daneben - Das Quiz 19.55 SAT.1 Nachrichten



20.15 Fort Boyard 22.25 Abgestempelt und aussortiert? 23.25 Grenzenloser Schmutz! 0.15 10 vor 10

PRO 7

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



20.15 Grey's Anatomy - Die jungen Ärzte 21.15 Seattle Firefighters - Die jungen Helden 22.15 Younger 23.10 Two and a Half Men 23.40 Two and a Half Men 0.05 Two and a Half Men

RTL II

15.00 Berlin - Tag & Nacht 16.00 Krass Schule - Die jungen Lehrer 17.00 RTL II News 17.07 RTL II Wetter 17.10 Krass Schule - Die jungen Lehrer 18.05 Köln 50667 19.05 Berlin - Tag & Nacht



20.15 Teenie-Mütter - Wenn Kinder kriegen 21.15 Teenie-Mütter - Wenn Kinder kriegen 22.15 Love Island - Heiße Flirts und wahre Liebe 23.20 Autopsie - Mysteriöse Todesfälle

VOX

16.00 4 Hochzeiten und eine Traumreise 17.00 Zwischen Tüll und Tränen 18.00 First Dates 19.00 Die deutsche Dinner-Meisterschaft 20.00 Prominent! 20.15 Take Two 21.15 Take Two 22.10 Take Two 23.05 Major Crimes 0.20 Nachrichten 0.20 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin

KABEL EINS

16.00 Navy CIS 16.55 Abenteuer Leben täglich 17.55 Mein Lokal, Dein Lokal - Der Profi kommt 18.55 Koch die Box! 20.15 Hancock, Fantasyfilm USA '08 22.20 Wild Wild West, Actionkomödie USA '99 0.20 Hancock, Fantasyfilm USA '08 2.00 Watch Me - das Kinomagazin 2.10 kabel eins late news

NDR

18.00 Nordmagazin - Land und Leute 18.15 Wie geht das? Güter auf Gleisen 18.45 DAS! 19.30 Regionales 20.00 Tagesschau 20.15 Expeditionen ins Tierreich 21.00 Treckerfahrer dürfen das! 21.45 NDR/Aktuell 22.00 Großstadtrevier 22.50 extra 3 Spezial: Der reale Irrsinn XXL

3SAT

17.45 Das geheimnisvolle Leben der Pilze 18.30 nano 19.00 heute 19.20 Kulturzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Das System Jegg 21.05 Die Hände meiner Mutter, Drama 22.45 Das dunkle Geheimnis 23.30 Gefährliche Lust - Der Kampf gegen Kindesmissbrauch 0.15 10 vor 10

WDR

18.00 WDR aktuell / Lokalzeit 18.15 Servicezeit 18.45 Aktuelle Stunde 19.30 Lokalzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Markt 21.00 Das Experiment: Retrohype - War früher alles besser? 21.45 WDR aktuell 22.10 Wenn Orte Angst machen - Leben zwischen Furcht und Fakten 22.55 sport inside

ORF 2

19.00 Bundesland heute 19.23 Wetter 19.30 Zeit im Bild 19.49 Wetter 19.55 Sport Aktuell 20.15 Seitenblicke 20.15 Stöckl live 22.00 ZIB 2 22.30 WELTJournal 23.05 WELTJournal + 23.50 WELTJournal Spezial 0.20 Die Frauen von Stepford, Satire USA '04 1.45 Stöckl live

ARD

17.15 Brisant 18.00 Gefragt - Gejagt 18.50 In aller Freundschaft - Die jungen Ärzte 19.45 Wissen vor acht - Mensch 19.50 Wetter vor acht 19.55 Börse vor acht 20.00 Tagesschau



20.15 Nord bei Nordwest - Der Transport 21.45 Monitor 22.15 Tagesthemen 22.45 extra 3 23.30 Bodo Wartke - Was, wenn doch? 0.15 Nachtmagazin

ZDF

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



20.15 Zweibettzimmer 21.45 heute journal 22.15 maybrit illner 23.15 Markus Lanz 0.30 Gätjens großes Kino 0.50 heute+ Nachrichten 1.05 Die Nachrichten

RTL

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



20.15 Alarm für Cobra 11 - Die Autobahnpolizei 21.15 Alarm für Cobra 11 - Die Autobahnpolizei 23.15 Es war Mord! 0.00 RTL Nachtjournal 0.27 Das Wetter 0.30 Alarm für Cobra 11 - Die Autobahnpolizei

SAT.1

17.00 Klinik am Südring - Die Familienhelfer 17.30 Schicksale - und plötzlich ist alles anders 18.00 Endlich Feierabend! 19.00 Genial daneben - Das Quiz 19.55 SAT.1 Nachrichten



20.15 Instinct Krimiserie 21.15 Instinct Krimiserie 22.10 Criminal Minds 23.10 Elementary Krimiserie 0.05 Criminal Minds 0.55 Criminal Minds 1.45 Criminal Minds 2.25 Instinct Krimiserie 3.05 Instinct Krimiserie

PRO 7

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



20.15 Global Gladiators 22.30 red. Boulevardmagazin 23.25 Horror Tattoos - Deutschland, wir retten Deine Haut 1.00 Tattoo Fixers - Die Cover Up-Profis 1.55 Spätnachrichten 2.00 Global Gladiators

RTL II

15.00 Berlin - Tag & Nacht 16.00 Krass Schule - Die jungen Lehrer 17.00 RTL II News 17.07 RTL II Wetter 17.10 Krass Schule - Die jungen Lehrer 18.05 Köln 50667 19.05 Berlin - Tag & Nacht



20.15 Frauentausch 22.15 Love Island - Heiße Flirts und wahre Liebe 23.45 The Walking Dead 1.00 Love Island - Heiße Flirts und wahre Liebe 2.10 Puppenspieler (4) 2.55 Exklusiv - Die Reportage

VOX

18.00 First Dates - Ein Tisch für zwei 19.00 Die deutsche Dinner-Meisterschaft 20.00 Prominent! 20.15 Guardians of the Galaxy, Fantasyfilm USA '14 22.40 Terminator 3 - Rebellion der Maschinen, Sci-Fi-Film USA '03 0.50 Nachrichten 1.10 Guardians of the Galaxy, Fantasyfilm USA '14

KABEL EINS

16.00 Navy CIS 16.55 Abenteuer Leben täglich 17.55 Mein Lokal, Dein Lokal - Der Profi kommt 18.55 Koch die Box! 20.15 Urlaub für Anfänger - Unsere erste Auslandsreise 22.20 K1 Magazin 23.20 Der große Urlaubsreport - So machen wir Deutschen Ferien 1.10 kabel eins late news

NDR

18.00 Nordmagazin - Land und Leute 18.15 Typisch! Michael Otto 18.45 DAS! 19.30 Regionales 20.00 Tagesschau 20.15 Länder-Menschen - Abenteuer 21.00 Länder-Menschen - Abenteuer 21.45 NDR/Aktuell 22.00 Das deutsche Kind, Drama D '16 23.30 Ein Sommer in New York, Drama USA '07

3SAT

17.00 Wildes Russland 17.45 Wildes Russland 18.30 nano 19.00 heute 19.20 Kulturzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Wenn Eltern ausrasten 21.00 scobel - Psychische Gewalt 22.00 ZIB 2 22.25 Mud - Kein Ausweg, Drama 0.30 10 vor 10 1.00 So liebt die Welt 1.45 Die Last eines Nobelpreises

WDR

18.15 Servicezeit 18.45 Aktuelle Stunde 19.30 Lokalzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Ihre Meinung 21.45 WDR aktuell 22.10 Frau tv 22.40 Menschen hautnah: Plötzlich blind 23.25 Susannes Traum - Fall-schirm statt Rollstuhl 23.55 Menschen hautnah: Sowsas wie Angst

ORF 2

18.51 infos & tips 19.00 Bundesland heute 19.23 Wetter 19.30 Zeit im Bild 19.49 Wetter 19.55 Sport Aktuell 20.05 Seitenblicke 20.15 Die Rosenheim-Cops 21.05 Am Schauplatz 22.00 ZIB 2 22.30 Eco 23.05 Stöckl. 0.05 Sein letztes Rennen, Tragikomödie 1.50 Am Schauplatz 2.40 Stöckl.

ARD

16.10 Stadt, Land, Haus 17.00 Tagesschau 17.15 Brisant 18.00 Gefragt - Gejagt 18.50 Quizduell 19.45 Sportschau vor acht 19.50 Wetter vor acht 19.55 Börse vor acht 20.00 Tagesschau



20.15 Die Eifelpraxis - Rachegeleüste 21.45 Tagesthemen 22.00 Tator: Im gelobten Land

ZDF

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



20.15 Die Chefin 21.15 Soko Leipzig 22.00 heute journal 22.30 heute-show 23.00 aspekte Kulturmagazin 23.45 heute+ Nachrichten 0.00 NEO Magazin Royale mit Jan Böhmermann

RTL

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



20.15 Ninja Warrior Germany - Die stärkste Show Deutschlands 23.00 Showdown - Die Wüsten-Challenge 0.00 RTL Nachtjournal 0.27 Das Wetter

SAT.1

17.00 Klinik am Südring - Die Familienhelfer 17.30 Schicksale - und plötzlich ist alles anders 18.00 Endlich Feierabend! 19.00 Genial daneben - Das Quiz 19.55 SAT.1 Nachrichten



20.15 Game of Games 21.45 Genial daneben 22.45 Mord mit Ansage - Die Krimi-Impro Show 23.45 Richtig witzig! 0.45 Ladykracher Comedy 1.10 Pastewka (2) 1.40 Sechserpack Comedy

PRO 7

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



20.15 Codename U.N.C.L.E. 22.35 Shootout - Keine Gnade 0.20 Crossing Point 2.05 Watch Me - das Kinomagazin 2.15 Spätnachrichten

RTL II

15.00 Berlin - Tag & Nacht 16.00 Krass Schule - Die jungen Lehrer 17.00 RTL II News 17.07 RTL II Wetter 17.10 Krass Schule - Die jungen Lehrer 18.05 Köln 50667 19.05 Berlin - Tag & Nacht



20.15 2 Fast 2 Furious 22.20 Love Island - Heiße Flirts und wahre Liebe 23.20 Kill Bill Vol. 2 1.55 Repo Men Sci-Fi-Film, KAN/USA '10. Mit J. Law

VOX

16.00 4 Hochzeiten und eine Traumreise 17.00 Zwischen Tüll und Tränen 18.00 First Dates - Ein Tisch für zwei 19.00 Die deutsche Dinner-Meisterschaft 20.00 Prominent! 20.15 Chicago Fire 21.15 Chicago Fire 22.10 Die Notrufzentrale 23.10 Die Notrufzentrale 0.10 Nachrichten

KABEL EINS

14.55 Navy CIS: L.A. 15.50 kabel eins news 16.00 Navy CIS 16.55 Abenteuer Leben täglich 17.55 Mein Lokal, Dein Lokal - Der Profi kommt 18.55 Koch die Box! 20.15 Navy CIS: L.A. 21.15 Navy CIS: New Orleans 22.15 Navy CIS 23.15 Navy CIS 0.05 Navy CIS 0.55 kabel eins late news 1.00 Navy CIS: L.A.

NDR

18.00 Nordmagazin - Land und Leute 18.15 Lust auf Norden 18.45 DAS! 19.30 Regionales 20.00 Tagesschau 20.15 die nordstory - Im Weserbergland 21.15 Morddeutschland - Die letzte SMS 21.45 NDR/Aktuell 22.00 3nach9 0.00 Linda Zervakis: Alles auf Anfang 0.45 3nach9

3SAT

17.45 Chile - Die Vulkanreiter 18.30 nano 19.00 heute 19.20 Kulturzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Crisp - Revolution im Genlabor 21.00 makro: Abschied vom Welthandel? 21.30 auslandsjournal extra 22.00 ZIB 2 22.25 The Way back - Der lange Weg, Abenteuerfilm

WDR

18.00 WDR aktuell / Lokalzeit 18.15 Servicezeit: Spar-Duell - Küchenkauf 18.45 Aktuelle Stunde 19.30 Lokalzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Hinterm Horizont geht es weiter - 1987 21.00 Für immer Kult 21.45 WDR aktuell 22.00 Kölner Treff 23.30 b.trifft - Volker Kutscher

ORF 2

19.00 Bundesland heute 19.23 Wetter 19.30 Zeit im Bild 19.49 Wetter 19.55 Sport Aktuell 20.05 Seitenblicke 20.15 Die Chefin 21.20 Ein.Blick 22.00 ZIB 2 22.25 Euromillionen 22.35 Universum History 23.25 Colombo - Mord in eigener Regie, Krimi USA '78 1.00 Sinan Toprak ist der Unbestechliche

ARD

16.30 Weltspiegel-Reportage: Brunn boomt 17.00 Tagesschau 17.10 Brisant 17.47 Das Wetter 17.50 Tagesschau 18.00 Sportschau 18.30 Sportschau 19.57 Lot-to am Samstag 20.00 Tagesschau



20.15 Wer weiß denn sowas XXL 23.25 Tagesthemen 23.45 Das Wort zum Sonntag 23.50 Das Duell 1.30 Tagesschau

ZDF

16.00 Bares für Rares 17.00 heute Xpress 17.05 Länderspiegel 17.35 plan b: Scharfblieb und Fingerspitzengefühl 18.05 Soko Kitzbühel 19.00 heute 19.20 Wetter 19.25 Die Bergretter



20.15 Willkommen bei Carmen Nebel 23.15 heute journal 23.30 das aktuelle sportstudio 0.55 heute Xpress 1.00 heute-show 1.30 Dead Man Down

RTL

16.45 Die Superhändler - 4 Räume, 1 Deal 17.45 Best of...! Deutschlands schnellste Ranking-show 18.45 RTL Aktuell 19.03 Das Wetter 19.05 Life - Menschen, Momente, Geschichten



20.15 Das Supertalent 22.15 Take Me Out 23.20 Darf er das? - Die Chris Tall Show 0.20 Das Supertalent 1.55 Take Me Out 3.00 Darf er das? - Die Chris Tall Show Verdachtsfälle 4.00

SAT.1

16.00 Klinik am Südring 16.59 So gesehen 17.00 Auf Streife - Die Spezialisten 18.00 Auf Streife - Die Spezialisten 19.00 Grenzlenos - Die Welt entdecken 19.55 SAT.1 Nachrichten



20.15 Harry Potter und der Feuerkelch Fantasyfilm, USA '05. Mit D. Radcliffe 23.25 Constantine Thriller, USA '04. Mit Keanu Reeves, Rachel Weisz 1.35 Bag of Bones (1) Horrorfilm, USA '11. Mit Pierce Brosnan

PRO 7

15.40 Two and a Half Men 16.05 Two and a Half Men 16.30 Two and a Half Men 17.00 taff week-end 18.00 Newstime 18.10 The Big Bang Theory 18.40 Young Sheldon 19.05 Galileo



20.15 Die beste Show der Welt 23.15 Joko gegen Klaas - Die besten Duelle um die Welt 2.15 Hell Thriller, CH/D '11 Mit Hannah Herzsprung, Lars Eidinger

RTL II

13.15 Die Schnäppchenhäuser - Jeder Cent zählt 14.15 Die Bau- retter 16.15 Zuhause im Glück - Unser Einzug in ein neues Leben 18.20 Zuhause im Glück - Unser Einzug in ein neues Leben



20.15 Love Island - Heiße Flirts und wahre Liebe 21.45 Love Island - Heiße Flirts und wahre Liebe 22.45 Love Island - Heiße Flirts und wahre Liebe 0.15 Love Island - Heiße Flirts und wahre Liebe

VOX

16.55 Shopping Queen 18.00 hundkatzenmaus 19.10 Der Hundeprofi 20.15 Ice Age 3, Trickfilm USA '09 22.00 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin 23.00 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin 0.00 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin

KABEL EINS

14.35 Castle 15.30 Elementary 16.25 kabel eins news 16.35 Elementary 17.30 Elementary 18.25 Elementary 19.15 Elementary 20.15 Lethal Weapon 21.15 Hawaii Five-0 22.15 Scorpion 23.10 Wisdom of the Crowd 0.05 Lethal Weapon 1.00 Hawaii Five-0 1.50 Scorpion

NDR

17.35 Tim Mälzer kocht! 18.00 Nordtour 18.45 DAS! 19.30 Regionales 20.00 Tagesschau 20.15 Krauses Geheimnis, Familienfilm D '14 21.45 Polizeiruf 110, Krimi D '12 23.15 Trepper & Feinde 0.00 Mankells Wandler - Der unsichtbare Gegner, Krimi D/SWE '05 1.35 Paarduell

3SAT

17.30 Mein Nachbar, sein Dackel & ich, Komödie 19.00 heute 19.20 Georgien lesen 20.00 Tagesschau 20.15 Torsten Sträter: Im Rahmen meiner Möglichkeiten 21.00 Kom(m)öden-Ensemble: Irgendwas mit Menschen 21.45 Sebastian 23: Endlich erfolglos 22.15 Michael Krebs: An mir liegt's nicht

WDR

18.15 Björn Freitags Heimathäppchen-Duell 18.45 Aktuelle Stunde 19.30 Lokalzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Tator: Tollwut, Kriminalfilm 21.45 Storno - Die Sonderinventur 22.30 Ladies Night 23.15 NDR Comedy Contest - Best of 0.15 Spätschicht - Die Comedy Bühne 1.00 Tator: Tollwut, Krimi

ORF 2

19.30 Zeit im Bild 19.49 Wetter 19.55 Sport Aktuell 20.05 Seitenblicke 20.15 Der Bozen-Krimi: Wer ohne Spuren geht, Krimi D '15 21.50 ZIB 22.00 Der Bulle von Tölz - Der Kartoffelkönig, Krimi D '08 23.35 Brüder III - Auf dem Jakobsweg, Tragikomödie 1.10 Colombo - Etüde in Schwarz, Krimi USA '72

ARD

17.30 Wer gehört zu Deutschland? **18.00** Sportschau **18.30** Bericht aus Berlin **18.49** Gewinnzahlen Deutsche Fernsehlotterie **18.50** Lindenstraße **19.20** Weltspiegel **20.00** Tagesschau



20.15 Babylon Berlin (1) **22.30** 1929 - Das Jahr Babylon **23.15** Tagesthemen **23.35** titel thesen temperamente **0.05** Babylon Berlin (1)

ZDF

17.00 heute **17.10** ZDF SPOR-Treportage **18.00** Vorsicht, Laddendiebe! **18.30** Terra Xpress **19.00** heute **19.10** Berlin direkt **19.28** Aktion Mensch Gewinner **19.30** Faszination Universum



20.15 Inga Lindström: Die andere Tochter **21.45** heute journal **22.00** Anne Holt: Der Mörder in uns **23.30** ZDF-History Doku **0.15** Böse Bauten V

RTL

15.30 Schatzkiste auf 4 Rädern **16.20** Best of...! Deutschlands schnellste Rankingshow **16.45** Explosiv - Weekend **17.45** Exklusiv - Weekend **18.45** RTL Aktuell **19.03** Das Wetter **19.05** Vermiss



20.15 Mechanic: Resurrection Actionfilm, USA '15 **22.05** Wild Card Actionfilm, USA '15 **23.50** Bones - Die Knochenjägerin **0.50** Bones - Die Knochenjägerin

SAT.1

10.30 Fort Boyard **12.35** Georgias Gesetz, Tragikomödie USA '07 **14.45** Harry Potter und der Feuerkelch, Fantasyfilm USA '05 **17.40** Das große Backen, Kochshow **19.55** SAT.1 Nachrichten



20.15 Spy - Susan Cooper Undercover **22.45** Scorpion **23.40** Scorpion **0.30** Criminal Minds: Beyond Borders **1.20** Criminal Minds: Beyond Borders

PRO 7

12.30 Full of it, Komödie USA '07 **14.10** Das hält kein Jahr...!, Komödie GB '13 **15.55** Freundschaft Plus, Komödie USA '11 **17.55** Newstime **18.05** Galileo 360° Ranking: Crazy Jobs **19.05** Galileo



20.15 Star Wars: Eine neue Hoffnung **22.50** Planet der Affen: Prevolution **0.45** The Tournament

RTL II

13.15 Die Schnäppchenhäuser **14.15** Zuhause im Glück - Unser Einzug in ein neues Leben **16.20** Der Trödeltrupp - Das Geld liegt im Keller **17.20** Mein neuer Alter **18.20** Grip - Das Motormagazin



20.15 Breaking Dawn - Biss zum Ende der Nacht **22.25** Love Island - Heiße Flirts und wahre Liebe **23.55** Underworld

VOX

16.30 Schneller als die Polizei erlaubt **17.00** auto mobil **18.15** Ab in die Ruine! **19.15** Die Beet-Brüder **20.15** Das perfekte Profi Dinner **23.20** Prominent! **0.05** Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin **1.05** Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin

KABEL EINS

16.00 kabel eins news **16.10** Koch die Box! **17.35** Koch die Box! **18.55** Koch die Box! **20.15** Abenteuer Leben Spezial - Weltreise zu unseren Lieblingsgerichten **22.20** Abenteuer Leben am Sonntag **0.15** Mein Revier - Ordnungshüter räumen auf **1.40** Challenge **2.10** Achtung Kontrolle! Wir kümmern uns drum

NDR

17.00 Bingo! **18.00** Nordseereport **18.45** DAS! **19.30** Regionales **20.00** Tagesschau **20.15** Schlager, die Sie kennen sollten **21.45** Sportschau **22.05** Die NDR Quizshow **22.50** Sportclub **23.35** Sportclub Story **0.05** Inspector Mathias - Mord in Wales: Die Brücke des Teufels, Krimi GB '13

3SAT

19.10 Der Rücken - stark und sensibel **19.40** Schätze der Welt - Erbe der Menschheit **20.00** Tagesschau **20.15** Olaf Schubert: Sexy forever **21.00** Stefan Waghübinger: Jetzt hätten die guten Tage kommen können **21.30** Özcan Cosar: Kehrwoche **22.00** 300 Worte Deutsch, Komödie

WDR

18.15 Tiere suchen ein Zuhause **19.10** Aktuelle Stunde **19.30** Westpol **20.00** Tagesschau **20.15** Wunderschön! Urlaub in der Fränkischen Schweiz **21.45** Sportschau Bundesliga am Sonntag **22.15** Zeiglers wunderbare Welt des Fußballs **22.45** Für immer Kult **23.30** Das Beste aus „So isses“

ORF 2

19.30 Zeit im Bild **19.49** Wetter **19.55** Sport Aktuell **20.05** Seitenblicke **20.15** Inga Lindström: Die andere Tochter, Romanze D '18 **21.50** ZIB **22.00** Im Zentrum **23.05** Terror in Kabul - Eine Theatergruppe im Widerstand **0.00** Titel stand bei Red.-Schluss noch nicht fest

ARD

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



20.15 Der beste Deal (5/8) **21.00** Hart aber fair **22.15** Tagesthemen **22.45** Rechtsrockland **23.30** Heinekers unheimlicher Plan **0.15** Nachtmagazin

ZDF

16.00 heute **16.10** Die Rosenheim-Cops **17.00** heute **17.10** hallo deutschland **17.45** Leute heute **18.00** Soko Potsdam **19.00** heute **19.20** Wetter **19.25** Wenn Eltern alt werden



20.15 Die Toten vom Bodensee - Die vierte Frau **21.45** heute journal **22.15** Zulu - Blutiges Erbe **23.55** heute+ Nachrichten **0.10** Zwischen den Stühlen

RTL

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



20.15 Team Wallraff - Reporter undercover **22.15** Extra - Das RTL Magazin **23.25** Spiegel TV **0.00** RTL Nachtjournal **0.27** Das Wetter **0.30** Justice - Die Justizreportage

SAT.1

17.00 Klinik am Südring - Die Familienhelfer **17.30** Schicksale - und plötzlich ist alles anders **18.00** Endlich Feierabend! **19.00** Genial daneben - Das Quiz **19.55** SAT.1 Nachrichten



20.15 Navy CIS **21.15** Navy CIS: L.A. **22.15** Hawaii Five-0 **23.10** Scorpion **0.05** Hawaii Five-0 **1.00** Navy CIS **1.45** Navy CIS: L.A. **2.30** Hawaii Five-0 **3.10** Scorpion

PRO 7

15.15 The Middle **15.45** The Big Bang Theory **16.10** The Big Bang Theory **16.35** The Big Bang Theory **17.00** taff **18.00** Newstime **18.10** Die Simpsons **18.40** Die Simpsons **19.05** Galileo



20.15 The Big Bang Theory **20.45** Young Sheldon **21.15** The Middle **21.45** The Big Bang Theory **22.15** The Big Bang Theory **22.40** The Big Bang Theory **23.10** Late Night Berlin - Mit Klaas Heufer-Umlauf **0.10** The Big Bang Theory

RTL II

16.00 Krass Schule - Die jungen Lehrer **17.00** RTL II News **17.07** RTL II Wetter **17.10** Krass Schule - Die jungen Lehrer **18.05** Köln 50667 **19.00** Love Island Flash **19.05** Berlin - Tag & Nacht



20.15 Team 13 - Freundschaft zählt **22.15** Love Island - Heiße Flirts und wahre Liebe **23.15** Titel stand bei Red.-Schluss noch nicht fest **0.10** 100% Scooter - 25 Years Wild & Wicked

VOX

17.00 Zwischen Tüll und Tränen **18.00** First Dates **19.00** Die deutsche Dinner-Meisterschaft **20.00** Prominent! **20.15** Unsere Schule **21.15** Eine Nacht mit dem Ex **22.15** Goodbye Deutschland! Die Auswanderer **0.15** Nachrichten **0.35** Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin

KABEL EINS

16.00 Navy CIS **16.50** Abenteuer Leben täglich **17.55** Mein Lokal, Dein Lokal - Spezial **18.55** Koch die Box! **20.15** Judge Dredd, Sci-Fi-Film USA '95 **22.05** Tango & Cash, Actionfilm USA '89 **0.05** Judge Dredd, Sci-Fi-Film USA '95 **1.55** kabel eins late news **2.00** Tango & Cash, Actionfilm USA '89

NDR

18.00 Nordmagazin **18.15** die nordreportage: Die Hamburger Speicherstadt **18.45** DAS! **19.30** Regionales **20.00** Tagesschau **20.15** Markt **21.00** NDR WissensCheck **21.45** NDR/Aktuell **22.00** 45 Min - Der Bauernhof der Zukunft **22.45** Kulturjournal **23.15** Picknick mit Bären, Abenteuerfilm USA '15

3SAT

17.00 Big Pacific **17.45** Big Pacific **18.30** nano **19.00** heute **19.20** Kulturzeit **20.00** Tagesschau **20.15** Wildes Deutschland - Die Zugspitze **21.00** Wildes Deutschland - Die Sächsische Schweiz **21.45** Schätze der Welt - Erbe der Menschheit **22.00** ZIB 2 **22.25** Schlagerland, Dokufilm

WDR

18.15 Servicezeit **18.45** Aktuelle Stunde **19.30** Lokalzeit **20.00** Tagesschau **20.15** Land und lecker. Wer kocht das beste Landmenü? **21.00** Viel für wenig - Clever kochen mit Björn Freitag **21.45** WDR aktuell **22.10** Wilde Mustangs - ganz zahm? - Unterwegs im Westen **22.40** Westart

ORF 2

18.51 infos & tipps **19.00** Bundesland heute **19.23** Wetter **19.30** Zeit im Bild **19.49** Wetter **19.55** Sport Aktuell **20.05** Seitenblicke **20.15** Die Millionenshow **21.10** Thema **22.00** ZIB 2 **22.30** kulturMontag **0.00** Passion eines Politikers, Tragikomödie Ö '70 **1.05** kulturMontag **2.35** Thema

ARD

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



20.15 Die Heiland - Wir sind Anwalt (5/6) **21.00** In aller Freundschaft **21.45** Report München **22.15** Tagesthemen **22.45** Hindafing (1/6) **23.30** Hindafing (2) **0.15** Nachtmagazin

ZDF

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



20.15 Deutschlands große Clans: Die Adidas-Story **21.00** Frontal 21 **21.45** heute journal **22.15** Schmerz, lass nach! **22.45** Mann, Sieber! Kabarett **23.15** Markus Lanz

RTL

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



20.15 Der Lehrer **21.15** Der Lehrer **22.15** Bones - Die Knochenjägerin **23.10** Bones - Die Knochenjägerin **0.00** RTL Nachtjournal **0.27** Das Wetter

SAT.1

17.00 Klinik am Südring - Die Familienhelfer **17.30** Schicksale - und plötzlich ist alles anders **18.00** Endlich Feierabend! **19.00** Genial daneben - Das Quiz **19.55** SAT.1 Nachrichten



20.15 Traumfrauen **22.30** akte **20.18** Infomagazin **23.10** Focus TV - Reportage **0.15** Dinner Party - Der Late-Night-Talk **1.15** So gesehen Religion **1.16** Das große Backen

PRO 7

15.15 The Middle **15.45** The Big Bang Theory **16.10** The Big Bang Theory **16.35** The Big Bang Theory **17.00** taff **18.00** Newstime **18.10** Die Simpsons **18.40** Die Simpsons **19.05** Galileo



20.15 Die Simpsons **20.45** Die Simpsons **21.15** Die Simpsons **21.45** Die Simpsons **22.10** Family Guy **22.40** Family Guy **23.10** The Flash **0.00** The Flash **0.55** The Flash

RTL II

15.00 Berlin - Tag & Nacht **16.00** Krass Schule - Die jungen Lehrer **17.00** RTL II News **17.07** RTL II Wetter **17.10** Krass Schule - Die jungen Lehrer **18.05** Köln 50667 **19.05** Berlin - Tag & Nacht



20.15 Armes Deutschland - Stempeln oder abrackern? **22.15** Armes Deutschland - Stempeln oder abrackern? **0.15** The Suspects - Wahre Verbrechen (7) **0.15** Universum

VOX

17.00 Zwischen Tüll und Tränen **18.00** First Dates - Ein Tisch für zwei **19.00** Die deutsche Dinner-Meisterschaft **20.00** Prominent! **20.15** Die Höhle der Löwen **22.45** Das Vorstellungsgespräch **23.50** Nachrichten **0.10** Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin

KABEL EINS

16.55 Abenteuer Leben täglich **17.55** Mein Lokal, Dein Lokal - Spezial **18.55** Koch die Box! **20.15** Zwei sind nicht zu bremsen, Actionkomödie IT '78 **22.50** Zwei wie Pech und Schwefel, Actionkomödie E/IT '73 **0.50** kabel eins late news **0.55** Zwei Himmelhunde auf dem Weg zur Hölle, Actionkomödie IT '72

NDR

18.00 Nordmagazin - Land und Leute **18.15** NaturNah: Möwen **18.45** DAS! **19.30** Regionales **20.00** Tagesschau **20.15** Visite **21.15** Panorama - die Reporter **21.45** NDR/Aktuell **22.00** Tatort, Kriminalfilm **23.30** Weltbilder **0.00** Neben den Gleisen

3SAT

16.30 Herbst in den Nationalparks **17.00** Wildes Deutschland **17.45** Die Letzten Europas **18.30** nano **19.00** heute **19.20** Kulturzeit **20.00** Tagesschau **20.15** Die Spiegel-Affäre, Drama **21.55** kinokino **22.00** ZIB 2 **22.25** Weissensee **0.02** Es ist nicht alles Gold **0.25** 10 vor 10 **0.55** Leben am Limit

WDR

16.00 WDR aktuell **16.15** Hier und heute **18.00** WDR aktuell / Lokalzeit **18.15** Servicezeit **19.30** Lokalzeit **20.00** Tagesschau **20.15** Quarks **22.15** WDR aktuell **22.25** Bahnbrechend beklappt - Der legendäre WWF Club **22.55** Die lange WWF Club Nacht

ORF 2

18.51 infos & tipps **19.00** Bundesland heute **19.23** Wetter **19.30** Zeit im Bild **19.49** Wetter **19.55** Sport Aktuell **20.05** Seitenblicke **20.15** Universum **21.05** Report **22.00** ZIB 2 **22.25** Euro-milliarden **22.35** kreuz und quer **0.05** Titel stand bei Red.-Schluss noch nicht fest **1.35** Universum

ARD

15.20 Wir sind die Rosinskis, Komödie 16.50 Tagesschau 16.55 Schon wieder Henriette, Komödie D/O '13 18.25 Tagesschau 18.30 Willkommen bei den Honeckers, Komödie D '16 20.00 Tagesschau



20.15 Unzertrennlich nach Verona

20.15 Unzertrennlich nach Verona Familienfilm, D '18. Mit V. Ferres 21.45 Sein letztes Rennen Tragikomödie, D '13 23.30 Tagesthemen 23.45 Das Leben der Anderen Drama, D '06 1.55 Tagesschau

ZDF

15.50 Bares für Rares - Lieblingsstücke 18.10 Soko Wismar 18.57 Lotto am Mittwoch - Die Gewinnzahlen 19.00 heute 19.15 HARZ-lich willkommen 19.30 Vereint und doch nicht eins



20.15 Marie Brand und das Verhängnis der Liebe

20.15 Marie Brand und das Verhängnis der Liebe Kriminalfilm, D '18 21.45 heute journal 22.00 dunja hayali 23.00 Unter dem Sand - Das Versprechen der Freiheit Kriegsdrama, D '15. Mit Roland Möller

RTL

13.25 Der Kindergarten Daddy, Komödie USA '03 15.10 Der 7bte Zwerg, Trickfilm D '14 16.50 7 Zwerge, Komödie D '04 18.45 RTL Aktuell 19.03 Das Wetter 19.05 Comeback oder weg?



20.15 Die 25 bizarrsten Alltagssituationen

20.15 Die 25 bizarrsten Alltagssituationen, in denen auch Sie morgen landen könnten 22.15 25 bizarrsten Alltagssituationen, in denen auch Sie morgen landen könnten 0.00 Die 25 bizarrsten Alltagssituationen, in denen auch Sie morgen landen könnten

SAT.1

13.35 Kung Fu Panda: Secrets of the Furious Five 14.00 Kung Fu Panda, Trickfilm USA '08 15.40 Spy, Komödie USA '15 17.50 Traumfrauen, Komödie D '15 19.55 SAT.1 Nachrichten



20.15 Ich bin dann mal weg

20.15 Ich bin dann mal weg Komödie, D '15. Mit David Striesow 22.00 Schlusssmacher Komödie, D '13 0.05 Ich bin dann mal weg Komödie, D '15 1.45 Schlusssmacher Komödie, D '13

PRO 7

12.40 Teenage Mutant Ninja Turtles, Abenteuerfilm USA '14 14.30 Star Wars: Eine neue Hoffnung, Sci-Fi-Film USA '97 16.55 News-time 17.10 Galileo Big Pictures: Deutschland - Die 50 besten Bilder



20.15 Star Wars: Das Imperium schlägt zurück

20.15 Star Wars: Das Imperium schlägt zurück Sci-Fi-Film, USA '80 22.55 Predators Actionfilm, USA '10. Mit A. Brody 0.45 Carriers Thriller, USA '09. Mit L. T. Pucci 2.15 Predators Actionfilm, USA '10. Mit A. Brody

RTL II

15.00 Der Trödeltrupp 16.00 Krass Schule - Die jungen Lehrer 17.00 RTL II News 17.07 RTL II Wetter 17.10 Krass Schule - Die jungen Lehrer 18.05 Köln 50667 19.05 Berlin - Tag & Nacht



Das denkt Deutschland

20.15 Das denkt Deutschland Dokusoap 21.15 Titel stand bei Red.-Schluss noch nicht fest 22.15 Wunschkinder - Der Traum vom Babyglück 23.15 Autopsie - Mysteriöse Todesfälle Krimiserie

VOX

16.00 4 Hochzeiten und eine Traumreise 17.00 Zwischen Tüll und Tränen 18.00 First Dates - Ein Tisch für zwei 19.00 Die deutsche Dinner-Meisterschaft 20.00 Prominent! 20.15 Take Two 21.15 Take Two 22.10 Conviction 23.05 Major Crimes 0.00 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin

KABEL EINS

15.45 Zwei wie Pech und Schwefel, Actionkomödie E/IT '73 17.55 Zwei sind nicht zu bremsen, Actionkomödie IT '78 20.15 Zwei Asse trumpfen auf, Actionkomödie IT/USA '81 22.35 Die rechte und die linke Hand des Teufels, Komödie IT '69 0.50 Spiel mir das Lied vom Tod, Western IT/USA '68

NDR

18.20 Neues aus Bütenwarder 18.45 DAS! Inkas Küche 19.30 Regionales 20.00 Tagesschau 20.15 Unsere Geschichte - Jahrhundertbauten des Nordens 21.45 Titel stand bei Red.-Schluss noch nicht fest 23.15 Comedy-Stars in die Ochsenstau zum Ruhm 0.45 Visite 1.45 Weltbilder

3SAT

14.20 Jedes Jahr im Juni, Drama 15.50 Honigfrauen (1), Familienfilm 17.15 Honigfrauen (2), Familienfilm 18.45 Honigfrauen (3), Familienfilm 20.15 Die letzte Instanz, Krimi 21.45 Weissensee 23.20 Operation Schwarze Blumen, Thriller 1.00 Die letzte Instanz, Krimi 2.30 Schicksalsjahre, Drama

WDR

16.45 Ein Herz und eine Seele 17.25 Ein Herz und eine Seele 18.00 WDR aktuell / Lokalzeit 18.15 Servicezeit 18.45 Aktuelle Stunde 19.30 Lokalzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Mensch Jürgen! von der Lippe wird 70 23.15 Jürgen von der Lippe XXL 2.15 Mensch Jürgen! von der Lippe wird 70

ORF 2

18.51 infos & tipps 19.00 Bundesland heute 19.23 Wetter 19.30 Zeit im Bild 19.49 Wetter 19.55 Sport Aktuell 20.05 Seitenblicke 20.15 Lena Lorenz, Heimatfilm D '18 21.50 Autofocus 22.00 ZIB 2 22.30 WELTjournal 23.05 WELTjournal + 23.50 WELTjournal Spezial 1.50 Autofocus

ARD

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



20.15 Babylon Berlin

20.15 Babylon Berlin (4) Krimiserie. Mit V. Bruch 22.30 Tagesthemen 23.00 Nuhr im Ersten Satireshow 23.45 Kroymann Comedy 0.15 Nachtmagazin 0.35 Babylon Berlin (4) 2.53 Tagesschau

ZDF

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



20.15 Lena Lorenz - Babyglück hoch drei

20.15 Lena Lorenz - Babyglück hoch drei Familienfilm, D '18 21.45 heute journal 22.15 maybrit illner 23.15 Markus Lanz 0.30 heute+ Nachrichten 0.45 Notruf Hafenkante 1.30 Notruf Hafenkante

RTL

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



20.15 Alarm für Cobra 11

20.15 Alarm für Cobra 11 - Die Autobahnpolizei 21.15 Alarm für Cobra 11 - Die Autobahnpolizei 23.15 Es war Mord! 0.00 RTL Nachtjournal 0.27 Das Wetter 0.30 Alarm für Cobra 11 - Die Autobahnpolizei

SAT.1

17.00 Klinik am Südring - Die Familienhelfer 17.30 Schicksale - und plötzlich ist alles anders 18.00 Endlich Feierabend! 19.00 Genial daneben - Das Quiz 19.55 SAT.1 Nachrichten



20.15 Criminal Minds

20.15 Criminal Minds 21.15 Instinct Krimiserie 22.15 Criminal Minds 23.10 Elementary Krimiserie 0.05 Criminal Minds 1.00 Criminal Minds 1.45 Criminal Minds 2.30 Criminal Minds 3.10 Instinct Krimiserie

PRO 7

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



20.15 Global Gladiators

20.15 Global Gladiators 22.30 red. Boulevardmagazin 23.30 Horror Tattoos - Deutschland, wir retten Deine Haut 1.00 Tattoo Fixers - Die Cover Up-Profis 1.55 Spätnachrichten 2.00 Global Gladiators

RTL II

15.00 Berlin - Tag & Nacht 16.00 Krass Schule - Die jungen Lehrer 17.00 RTL II News 17.07 RTL II Wetter 17.10 Krass Schule - Die jungen Lehrer 18.05 Köln 50667 19.05 Berlin - Tag & Nacht



20.15 Frauentausch

20.15 Frauentausch 22.15 Einfach hairlich - Die Friseurer (3) Dokusoap 23.15 The Walking Dead 0.30 The Walking Dead 1.25 The Walking Dead 2.05 The Walking Dead 3.15 The Walking Dead 3.55 The Walking Dead

VOX

17.00 Zwischen Tüll und Tränen 18.00 First Dates - Ein Tisch für zwei 19.00 Die deutsche Dinner-Meisterschaft 20.00 Prominent! 20.15 Minions, Trickfilm USA '15 22.00 96 Hours - Taken, Actionfilm USA '08 23.50 Nachrichten 0.10 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin

KABEL EINS

16.00 Navy CIS 16.55 Abenteuer Leben täglich 17.55 Mein Lokal, Dein Lokal - Spezial 18.55 Koch die Box! 20.15 Urlaub für Anfänger - Unsere erste Auslandsreise 22.20 K1 Magazin 23.25 Der große Urlaubsreport - So machen wir Deutschen Ferien 1.15 kabel eins late news

NDR

18.15 Typisch! Karriere mit Kochlöffel 18.45 DAS! 19.30 Regionales 20.00 Tagesschau 20.15 mareTV - die 250ste! 21.45 NDR/Aktuell 22.00 Familie Lotzmann auf den Barrikaden, Komödie D '17 23.30 Pilgerfahrt nach Padua, Familienfilm D '10 1.00 Rute raus, der Spaß beginnt! Spezial - Färöer Inseln

3SAT

16.15 California Dreaming 17.00 17.000 Kilometer Kanada 17.45 17.000 Kilometer Kanada 18.30 nano 19.00 heute 19.20 Kulturzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Gepflegt alt werden 21.00 scobel: Die Pflege-Agenda 22.00 ZIB 2 22.25 Weissensee 0.02 10 vor 10 0.30 #SRF global 1.00 Rundschau

WDR

18.00 WDR aktuell / Lokalzeit 18.15 Servicezeit 18.45 Aktuelle Stunde 19.30 Lokalzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Tatort - Hundedelben, Kriminalfilm D '04 21.45 WDR aktuell 22.10 Frau tv 22.40 Menschen hautnah: Markus - aus der Welt eines Autisten 23.25 Vom Außenseiter zum Sternekokch

ORF 2

18.51 infos & tipps 19.00 Bundesland heute 19.23 Wetter 19.30 Zeit im Bild 19.49 Wetter 19.55 Sport Aktuell 20.05 Seitenblicke 20.15 Die Rosenheim-Cops 21.05 Am Schauplatz 22.00 ZIB 2 22.30 Eco 23.05 Stöckl. 0.05 Oktober November, Melodram 1.55 Am Schauplatz

ARD

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



20.15 Die Eifelpraxis - Aufbruch

20.15 Die Eifelpraxis - Aufbruch Familienfilm, D '18. Mit R. Immanuel 21.45 Tagesthemen 22.00 Tatort: Land in dieser Zeit Krimi, D '17 23.30 Irene Huss, Kripo Göteberg - Tod im Pfarrhaus Krimi

ZDF

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



20.15 Die Chefin

20.15 Die Chefin Krimiserie 21.15 Soko Leipzig Krimiserie 22.00 heute journal 22.30 heute-show Kabarett 23.00 aspekte Kulturmagazin 23.45 heute+ Nachrichten 0.00 NEO Magazin Royale mit Jan Böhrermann

RTL

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



20.15 Ninja Warrior Germany

20.15 Ninja Warrior Germany - Die stärkste Show Deutschlands Unterhaltungsshow 23.00 Showdown - Die Wüsten-Challenge Unterhaltungsshow 0.00 RTL Nachtjournal 0.27 Das Wetter

SAT.1

17.00 Klinik am Südring - Die Familienhelfer 17.30 Schicksale - und plötzlich ist alles anders 18.00 Endlich Feierabend! 19.00 Genial daneben - Das Quiz 19.55 SAT.1 Nachrichten



20.15 Game of Games

20.15 Game of Games Spielshow 21.45 Genial daneben 22.45 Mord mit Ansage - Die Krimi-Impro Show 23.45 Richtig witzig! 0.40 Ladykracher Comedy 1.10 Pastewka Comedyserie 1.40 Sechserpack Comedy

PRO 7

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



20.15 Star Wars: Die Rückkehr der Jedi-Ritter

20.15 Star Wars: Die Rückkehr der Jedi-Ritter Sci-Fi-Film, USA '83. Mit Mark Hamill 23.00 Star Wars: Das Imperium schlägt zurück Sci-Fi-Film, USA '80 1.20 Shutter - Sie sehen dich Thriller, USA '08

RTL II

15.00 Berlin - Tag & Nacht 16.00 Krass Schule - Die jungen Lehrer 17.00 RTL II News 17.07 RTL II Wetter 17.10 Krass Schule - Die jungen Lehrer 18.05 Köln 50667 19.05 Berlin - Tag & Nacht



20.15 The Fast And The Furious

20.15 The Fast And The Furious - Tokyo Drift Actionfilm, D/USA '06 22.20 The Walking Dead 23.05 The Walking Dead 0.05 The Walking Dead 1.00 The Walking Dead 1.45 The Walking Dead 2.30 The Walking Dead

VOX

16.00 4 Hochzeiten und eine Traumreise 17.00 Zwischen Tüll und Tränen 18.00 First Dates - Ein Tisch für zwei 19.00 Die deutsche Dinner-Meisterschaft 20.00 Prominent! 20.15 Chicago Fire 21.15 Chicago Fire 22.10 Die Notrufzentrale 23.10 Die Notrufzentrale 0.10 Nachrichten

KABEL EINS

14.55 Navy CIS: L.A. 15.50 kabel eins news 16.00 Navy CIS 16.55 Abenteuer Leben täglich 17.55 Mein Lokal, Dein Lokal - Spezial 18.55 Koch die Box! 20.15 Navy CIS: L.A. 21.15 Navy CIS: New Orleans 22.15 Navy CIS 23.15 Navy CIS 0.05 Navy CIS 0.55 kabel eins late news 1.00 Navy CIS: L.A.

NDR

18.00 Nordmagazin - Land und Leute 18.15 Lust auf Norden 18.45 DAS! 19.30 Regionales 20.00 Tagesschau 20.15 die nordstory - Männer allein zu Haus 21.15 MordeDeutschland - Der Briefmarkenhändler 21.45 NDR/Aktuell 22.00 NDR Talk Show 0.15 Linda Zervakis: Alles auf Anfang

3SAT

17.45 Böhmen - Land der hundert Teiche 18.30 nano 19.00 heute 19.20 Kulturzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Mache t mobil! 21.00 makro: Die Schattenseiten der E-Mobilität 21.30 auslandsjournal extra 22.00 ZIB 2 22.25 Coogans großer Bluff, Krimi 23.55 Carjacked - Jeder hat seine Grenzen

WDR

18.15 Servicezeit: Hogräfer & Binkenstein - Rohbau im Chaos 18.45 Aktuelle Stunde 19.30 Lokalzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Tausend gute Gründe - 1988 21.00 Unser Land in den 80ern - Der Talk 21.45 WDR aktuell 22.00 Kölner Treff 23.30 WDR Geschichte(n) - Eine Zeitreise in 14 Interviews

ORF 2

19.00 Bundesland heute 19.23 Wetter 19.30 Zeit im Bild 19.49 Wetter 19.55 Sport Aktuell 20.05 Seitenblicke 20.15 Die Chefin 21.20 Ein.Blick 22.00 ZIB 2 22.25 EuroMillionen 22.35 Universum History 23.20 Columbo - Momentaufnahme für die Ewigkeit, Krimi USA '74

AKZENT - HOTELS -



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

Pinterest · google+ · Facebook · Instagram · flickr



Werden Sie unser

AKZENT Stammgast

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

Ihre Treue belohnen wir!

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

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

Wie?

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

