

Mit TV Programm vom 05.03.2021 - 02.04.2022

F.R.O.H.E
Ostern



Endlich wieder raus: Frühlingsanfang



Park, Sleep and Fly



Kreative Ostermenü



Gewinnen Sie 2 Übernachtungen mit Frühstück im AKZENT Hotel Merfelder Hof



Ihr Gewinn

Mitten im Herzen des Münsterlandes begrüßt das **AKZENT** Hotel Merfelder Hof seine Gäste. Apropos. Das **AKZENT** Hotel Merfelder Hof ist seit über 100 Jahren im Familienbesitz und bietet seinen Gästen nicht nur die perfekte Übernachtungsmöglichkeit mitten in Dülmen, sondern blickt auch auf eine lange Tradition im Zeichen der Gastfreundschaft zurück. Eine familiäre und herzliche Atmosphäre sind dem Team des **AKZENT** Hotels besonders wichtig. Lösen Sie unser **AKZENTe** Rätsel und gewinnen Sie mit etwas Glück zwei Übernachtungen für zwei Personen inkl. Frühstück und einem Abendessen am 1. Abend mit freier Auswahl aus der Schnitzelkarte.

Gepaart mit modernen Zimmern, gemütlichen Betten und der Lage direkt am herzöglichen Wildpark ist der Merfelder Hof der perfekte Ausgangspunkt, um das Münsterland zu erkunden. Besonderes Highlight sind natürlich die Dülmener Wildpferde. Die Wald-, Heide- und Wiesengebiete rund um das **AKZENT** Hotel sind die Heimat von mehr als 300 frei und wild lebenden Pferden. Die in kleineren Gruppen umherziehenden Tiere zu beobachten, machen einen Ausflug ins Grüne zu einem einzigartigen Abenteuer.



AKZENT Hotel ★★★★★ 
Merfelder Hof

Borkener Straße 60
48249 Dülmen
Telefon: 02594 97 00
Email: info@merfelder-hof.de
www.merfelder-hof.de

Ihre Gastgeber
Familie Waltring



Juristin,	Ziffer	ehemalige dt. Schwimmerin („Franzi“)	erste zweistellige Primzahl	frühere dreistufige Papstkrone	Urkunde (englisch)
	dt. Maler, † 1956 (Emil)				Anfänger
Gleit- und Schmiermittel			EDV: Datei chem. Z. für Tantal		
				Leichtmetall (Kzw.) Dauerbezug (Kurzwort)	
öster. Maler † (Gustav)		Moselzufluss Absperrearmatur			Ausfuhr von Waren
			dt. Schauspieler Märchenwesen		
Sohn Jakobs im Alten Testament	Schallreflexion Funkstandard (Abk.)			Fisch, Lachsforelle	kanad. Sänger und Komponist (Paul)
Kröte mit gefleckter Unterseite				österreichische Presseagentur (Abkürzung)	
Behörde			Edelgas Autokz. v. Dortmund		
Gezeit				kroatische Adriainsel	
Hauptstadt von Norwegen					
			griech. Weichkäse aus Schafsmilch		

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

Spielregeln

Gewinnen Sie zwei Übernachtungen inkl. Frühstück sowie einem Abendessen am 1. Abend mit freier Auswahl aus der Schnitzelkarte im **AKZENT** Hotel Merfelder Hof in Dülmen! Senden Sie Ihre Lösung bis zum 02.04.2022 handschriftlich unter Angabe Ihrer Anschrift und eMail-Adresse an: **AKZENT** Marketingzentrale - Stichwort „Kreuzwörterrätsel“ - Spitalstraße 1 - 38640 Goslar oder per Mail an info@akzent.de mit dem Betreff „Kreuzwörterrätsel“. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

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,

die Vögel zwitschern, die ersten Blumen sprießen und die Tage werden wieder länger. Während einige Regionen noch recht verschneit sind, so kommen in anderen bereits die ersten Frühlingboten zum Vorschein. Was Sie zum Frühlingsanfang sonst noch so erwartet, erfahren Sie auf den nachfolgenden Seiten.

Warum macht uns der Frühling eigentlich müde? Die Antwort auf die Frage und was Sie dagegen tun können, finden Sie auf den Seiten 11-12. Zudem kommen im Frühling die ersten Zugvögel wieder „nach Hause“, uns hingegen packt vermehrt das Fernweh. Damit Ihre Flugreise möglichst stressfrei wird, haben wir die besten Destinationen im Gepäck für „Park, Sleep and Fly“-Möglichkeiten in unseren AKZENT Hotels. Ende März steht für viele wieder die Osterplanung an. Für uns in Deutschland bedeutet das wieder Eier färben und verstecken. Doch wussten Sie, dass es noch viele andere Bräuche gibt? In Irland z. B. werden Heringe vergraben, um das Ende der Fastenzeit zu symbolisieren. Welche Bräuche es noch gibt, in welchen AKZENT Hotels Sie entspannte Ostern verbringen können und wie Ihnen das perfekte Ostermenü gelingt, finden Sie ebenfalls in diese Ausgabe.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen und Inspirieren lassen und bleiben Sie gesund.

M. Garding



10 | Endlich wieder raus:
Frühlingsanfang im März

Inhaltsverzeichnis

2

Rätsel

Kreuzwörterrätsel mit tollen Preisen

4

Saisonales

Osterurlaub in den AKZENT Hotels

8

Verschiedenes

Andere Länder, andere Sitten – Osterbräuche

9

Nachhaltigkeit

AKZENT Hotel Merfelder Hof

10

Saisonales

Endlich wieder raus: Frühlingsanfang im März

Reisen & Regionales

Park, Sleep and Fly in den AKZENT Hotels

13

Hotelpotrait

AKZENT Hotel Surendorff in Bramsche

16

Essen & Trinken

Kreative Menü – Ideen für das Osterfest

18

Termine & Trends

Das passiert im März

22

Fernsehprogramm

Vom 05. März bis 02. April 2022

22

The background features a soft-focus photograph of a branch with small white flowers. In the lower right foreground, a speckled egg is visible, partially out of focus. A central white square with a thin brown border contains the text.

frohe
2022
ostern

2022

Erholung am Osterfest ...

Ostern ist nicht nur das wichtigste christliche Fest, sondern besichert einem in diesem Jahr das erste verlängerte Wochenende zwischen Karfreitag am 15. April und Ostermontag am 18. April. Wer noch mehr Urlaub herausholen will, kann vom 11. bis 14. April 2022 vier Tage Urlaub einreichen und hat inklusive der beiden Wochenenden und der beiden Feiertage ganze zehn Tage am Stück frei.

Der perfekte Anlass also, um die freie Zeit zu nutzen und sich eine kleine Auszeit zu gönnen. Statt großem Festessen und Eiersuche bieten die Hotels der **AKZENT** Kooperation lieber Erholung und Entspannung. Wie immer begeistern die **AKZENTE** Gastgeber mit außergewöhnlicher Gastfreundschaft, unvergesslichen Erlebnissen und regionalem Charme.

DIE KALTE JAHRESZEIT VERABSCHIEDEN

Mit den Osterfeiertagen bieten sich nicht nur einige extra freie Tage, sondern auch die perfekte Jahreszeit um in den Urlaub zu fahren. Die Sonne gewinnt an Kraft und die Natur leuchtet in den ersten Farben des Frühlings. Rund um Ostern weicht der Winter endgültig und mildes Wetter lädt zum Erkunden toller Urlaubsregionen ein. Besonders Naturliebhaber können sich rund um Ostern auf Wanderungen in der erblühenden Natur freuen und auch ausgiebige Radtouren machen jetzt besonders viel Spaß. Auch die Städte erwachen nun wieder zum Leben und locken mit Frühlingsfesten, Flohmärkten oder Stadtführungen. Die Hotels der **AKZENTe** Familie schmeißen sich zum höchsten Feiertag der Kirche ebenfalls in Schale und haben tolle Arrangements für alle Osterfans kreiert.

OSTERN UND KULTUR IN THÜRINGEN

Kein Wunder, dass Ostern und Kultur auch irgendwie zusammengehören. Warum also nicht um Ostern herum mal die Thüringer Kulturschätze erkunden? Das Aktiv & Vital Hotel Thüringen hat ein interessantes Arrangement für alle Kulturinteressierten zusammengestellt, um rund um das Osterfest einige entspannte Tage zu verbringen. Im Rahmen des Arrangements können zwei Kulturhighlights Südthüringens entdeckt werden: die Schlösser Wilhelmsburg in Schmalkalden und Elisabethenburg in Meinigen. Das Schloss Wilhelmsburg thront über dem mittelalterlichen Stadtkern und gilt als einer der bedeutendsten Renaissanceanlagen in Mitteldeutschland. Das Innere und auch die Außenanlage des Schlosses sind bis heute nahezu im Originalzustand erhalten. Besonders sehenswert sind die prächtigen Wandmalereien und Stuckaturen. Auch das Schloss Elisabethenburg in Meinigen hat nichts von seiner Pracht eingebüßt: im Schlosshof flanieren man zwischen historischen Gebäuden und Anlagen, weitab vom Alltagsstress.

Gastgeber in Thüringen ist das **AKZENT** Aktiv & Vital Hotel. Im 4 Sterne Wellnesshotel von Familie Gerber stehen rund ums Osterfest alle Zeichen auf Erholung. Gesund schlafen, relaxen im großen Spabereich und schlemmen im hoteleigenen Restaurant – und das alles inmitten der schönen Naturlandschaft des Thüringer Walds!

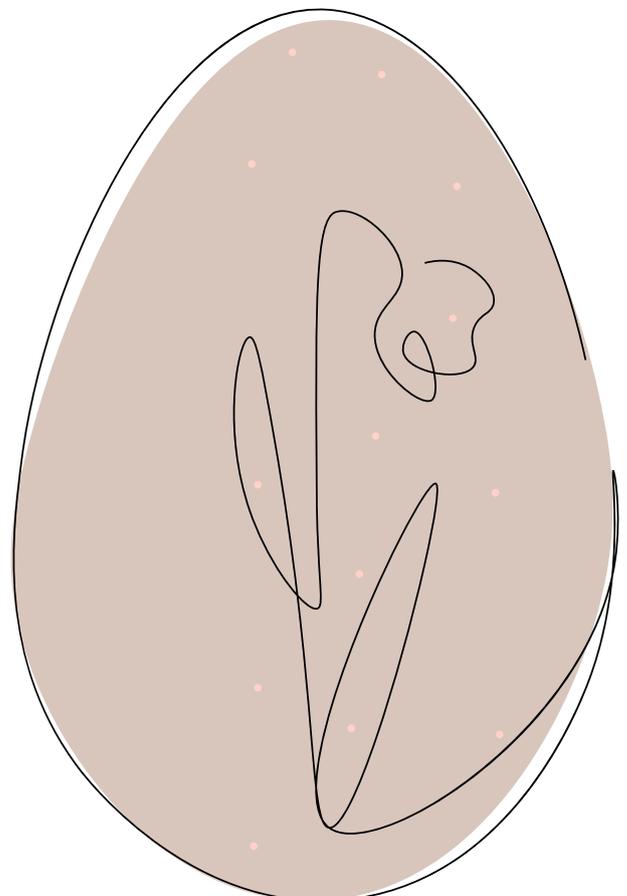
Insgesamt erwarten Besucher 48 helle und stilvolle eingerichtete Zimmer, jedes mit Blick auf den Thüringer Wald. Die verschiedenen Einzel- und Doppelzimmer sind im Landhausstil eingerichtet und bieten ihren Bewohnern vollen Komfort.



SÜDTHÜRINGER SCHLÖSSERZAUBER

Ostern und Kultur gehören einfach zusammen – genießen Sie ein paar entspannte Tage und erkunden Sie gleich zwei Perlen Südthüringens.

- 3x Übernachtung in der gebuchten Kategorie
 - 3x Vital-Frühstücksbuffet inkl. Kaffeespezialitäten
 - 3x Verwöhnpension als 3-Gang-Menü
 - 1x Eintritt Schloss Wilhelmsburg in Schmalkalden
 - 1x Eintritt Schloss Elisabethenburg in Meinigen
 - 1 Flasche Wasser auf dem Zimmer
 - Inkl. Nutzung des großen Saunabereiches
 - Inkl. Nutzung von Innen- & Außenpool
 - Parkplatz direkt vorm Haus
- | | |
|-------------------|-------------|
| Doppelzimmer p.P. | ab 259 Euro |
| Einzelzimmer | ab 334 Euro |





© smitena - stock.adobe.com

OSTERBRÄUCHE IM HISTORISCHEN AMBIENTE

Auch im fränkischen Rothenburg ob der Tauber werden die traditionellen Osterbräuche in Ehren gehalten. Kaum eine andere Stadt verkörpert so eindrucksvoll und lebendig Geschichte wie die Stadt in Franken. Stolze Patrizierhäuser und alte Türme spiegeln sich in österlich geschmückten Renaissancebrunnen, fröhliche Kinder wetteifern beim Ostereiersuchen zwischen Blumenbeeten und uralten Bäumen im historischen Burggarten, und Osterfeuer lodern vor der einzigartigen mittelalterlichen Stadtsilhouette. Allabendlich führt der auch der Nachtwächter durch die malerischen Gassen und erzählt Geschichten aus längst vergangenen Zeiten.

Den passenden Rahmen für ein unvergessliches, fränkisches Osterfest und einen entspannten Urlaub bietet das **AKZENT** Hotel Gasthaus Schranne. Innerhalb der Altstadt, aber abseits der touristischen Laufwege gelegen finden Urlauber das gemütliche, traditionsreiche 3-Sterne-Hotel. Das **AKZENT** Hotel Schranne überzeugt durch seine familiäre, persönliche Atmosphäre. Der Name



Ihre Gastgeber
Familie Meinold

AKZENT Hotel ★★★ Schranne

Schrannenplatz 6
91541 Rothenburg ob der Tauber
Telefon: 09861 955 00
Email: info@hotel-schranne.de
www.hotel-schranne.de



FRÄNKISCHE OSTERN

Erleben Sie alte Osterbräuche in einmalig historischem Ambiente: stolze Patrizierhäuser und Türme spiegeln sich in österlich geschmückten Renaissancebrunnen, fröhliche Kinder wetteifern beim Ostereiersuchen zwischen Blumenbeeten und uralten Bäumen im Burggarten, und Osterfeuer lodern vor der einzigartigen mittelalterlichen Stadtsilhouette.

- 3x Übernachtung
 - 3x Frühstücksbuffet
 - 1 Flasche 0,5l Mineralwasser im Zimmer
 - 3x Abendessen (Halbpension) 3-Gang-Menü
 - 1x Stadtführung durch die historische Altstadt
- Gültig bis 20. April 2022/
Doppelzimmer p.P. ab 222 Euro
Einzelzimmer ab 285 Euro

WARUM FEIERN

win Ostern?

Die meisten werden auf diese Frage wohl ganz selbstverständlich antworten: die Auferstehung Jesu. Allerdings ist nicht eindeutig bewiesen, dass das Osterfest nur auf den christlichen Glauben und Tradition zurückzuführen ist. So hat sich das Osterfest wahrscheinlich parallel aus zwei verschiedenen Feierlichkeiten entwickelt. Schon die germanischen Stämme in ganz Mittel- und Westeuropa haben den Beginn des Frühlings mit Feierlichkeiten zur Verehrung der Fruchtbarkeitsgöttin Eastre zelebriert. Die Feier zum Frühjahrsbeginn und der Tag und Nachtgleiche rund um den 21. März bezeichnete man auch Ostare.

Zeitgleich an einem anderen Ort der Erde entwickelte sich das Judentum und mit ihm auch das Pessach Fest. Dieses wird von Juden in der ganzen Welt am 14. Tag des jüdischen Frühlingsmonats Nisan gefeiert. Es erinnert an den Exodus, den Auszug der Israeliten aus Ägypten und ihre Flucht aus der Sklaverei. Bereits in alten Schriften wie der Tora werden dabei Symbole wie das Lamm dargestellt, welches ja auch heute ein wichtiges Ostersymbol ist. Das heutige, christliche Osterfest ist also wahrscheinlich auf eine Mischung der beiden Feste zurückzuführen.



"Schranne" leitet sich übrigens vom althochdeutschen "scranna" ab und ist ein mittelalterlicher Begriff für Getreidescheune. Tatsächlich befindet sich unweit des Hotels eine der zwei großen, alten städtischen Kornspeicher, nach denen der Platz benannt ist. Als das Haupthaus des heutigen **AKZENT** Hotels im 17. Jahrhundert erbaut wurde, diente es einer adligen Familie als Wohnsitz, bis es von der Familie Meinold zum heutigen Gasthof umgebaut wurde. Im Laufe der vergangenen Jahrzehnte wurde von der Familie stets investiert, renoviert und ausgebaut, sodass heute 46 Zimmer, 5 Restauranträume, ein Biergarten und Außengastronomie vor dem Haus für Urlauber zur Verfügung stehen.

OSTERN IM VULKANGEBIET

Das Osterfest auf einem ehemaligen Vulkan verbringen klingt aufregend? Dann auf in das **AKZENT** Hotel Haus Sonnenberg! Zugegeben, das Vulkangebiet rund um das **AKZENT** Hotel ist zwar schon seit einigen Millionen Jahren erloschen, aber dadurch nicht weniger reizvoll. Denn dank der besonderen Beschaffenheit der Landschaft ist die Urlaubsregion Vogelsberg ein Paradies für Wanderer, Radfahrer und Naturfreunde. Das **AKZENT** Hotel Haus Sonnenberg liegt direkt an verschiedenen Wanderwegen und hat schon lange eine Zertifizierung des Vereins „Wanderbares Deutschland“. Aber auch Radfans kommen hier auf ihre Kosten, denn der Vogelsberg und die Wetterau sind ein wahres Paradies für alle Zweiradliebhaber. Über den Niddarradweg radelt es sich ganz einfach mit ein bisschen Muskelkraft, über das Rhein-Main-Gebiet über die Wetterau rein in den Naturpark Vogelsberg.

Wer die Feiertage zum Entspannen nutzen möchte, kann es sich im Wellnessbereich des **AKZENT** Hotels Haus Sonnenberg gutgehen lassen. Eine Sauna, ein Fitnessraum und verschiedene Behandlungen, wie die Hot-Stone-Massage, gehören zum Vulkan-Spa. Abgerundet wird das Angebot des 3-Sterne **AKZENT** Hotels mit dem hauseigenen Restaurant, welches Besuchern verschiedene Speisen von Vogelsberger Spezialität bis hin zum festlichen Ostermenü serviert.





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

OSTERN IM VOGELSBERG

Ostern im Vogelsberg – das heißt warme Frühlingssonne oder knackig kalte Wintertage. Lassen Sie sich überraschen.

Buchbar: Karfreitag bis Ostermontag

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ■ 3x Übernachtung inklusive Frühstücksbüfett ■ 3x 3-Gang Abendmenü oder Büfett ■ Schwimmbad- und Saunanutzung ■ kostenfreie Parkplätze direkt am Haus | <ul style="list-style-type: none"> ■ Nutzung von Hallenbad, Sauna, Fitness- & Ruheraum <p>Doppelzimmer p.P. ab 222 Euro
Einzelzimmer ab 252 Euro</p> |
|--|---|

OSTERN AM BODENSEE

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



AKZENT Hotel ★★ ★★ ★★

Löwen

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

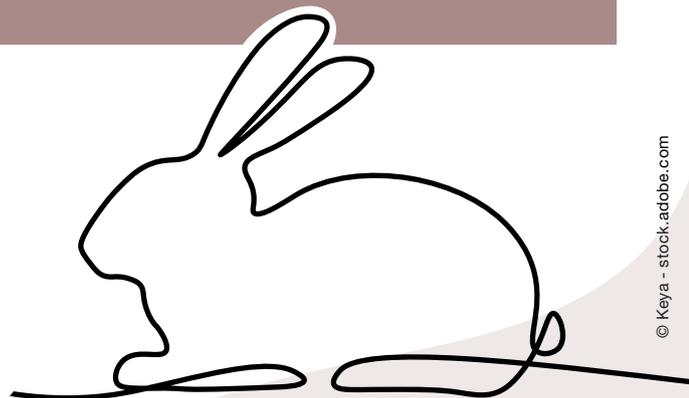


Ihre Gastgeber
Familie Buck

OSTERN AM BODENSEE

Gönnen Sie sich eine Oster(aus)zeit und kommen Sie zu uns an den See... Genießen Sie entspannte Tage direkt am Bodensee und lassen Sie sich von der Frühlingssonne an der Nase kitzeln...

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ■ 4x Übernachtung ■ 4x Frühstück ■ 4x Halbpension (3-Gang-Menü, Hauptgang zur Wahl) ■ Osterüberraschung | <ul style="list-style-type: none"> ■ City-Leihfahrrad zur freien Verfügung <p>DZ Ortseite p.P. ab 415 Euro
DZ Seeseite p.P. ab 455 Euro</p> |
|--|--|



OSTERBRÄUCHE AUS aller Welt

Beuteltiere, die Ostereier verstecken, Heringe die vergraben werden oder riesige Omelettes – zu Ostern findet man die verschiedensten Kuriositäten vor!

1 Beuteltiere und das Land „Down-Under“ gehören ja sowieso zusammen. Kein Wunder, dass hier auch das Beuteltier und nicht der Hase die Ostereier bringt. Das „Bilby“ ist zwar vom Aussterben bedroht, aber zumindest zu Ostern sieht man das Beuteltier in Schokoladenform überall in Australien. Praktischerweise hat das Bilby von Natur aus auch schon einen eigenen Beutel, in dem es die Ostereier transportieren kann.

2 Was haben Heringe mit dem Osterfest zu tun? In Irland eine ganze Menge, denn da begraben die Menschen vor dem Osterschmaus Heringe in der Erde. Das soll das Ende der Fastenzeit symbolisieren, in der man nur Fisch statt Fleisch essen darf.

3 In Bulgarien werden die gekochten und bunt gefärbten Ostereier nicht nur versteckt und dann verspeist, sondern müssen vor allem auch richtig stabil sein. Denn hier stößt man die gekochten Eier so lange aneinander, bis eines davon kaputtgeht. Dessen Ei am längsten durchhält, wird im nächsten Jahr besonders viel Glück haben.

4 Noch mehr Osterbrauch rund ums Ei findet man in Frankreich, genauer gesagt in der Stadt Bessières. Hier wird am Ostersonntag ein gigantisches Omelette aus über 5.000 Eiern gebraten und an Einwohner und Besucher verteilt.

Eier

Bunt bemalt oder gefärbt, sie gehören einfach zum Osterfest dazu. Rund 66 Millionen Eier werden im Jahr auf der ganzen Welt verzehrt. Aber wer isst eigentlich die meisten?

Wo sagt man was ?

Deutsch:	FRÖHE OSTERN
Französisch:	JOYEUSES PÂQUES!
Italienisch:	BUONA PASQUA!
Russisch:	CHRISTOS WOSKRESE!
Türkisch:	PASKALYA BAYRAMINIZ KUTLU OLSUN!
Englisch:	HAPPY EASTER!

- 1. MEXIKO**
300 Eiern pro Kopf im Jahr
- 2. CHINA**
250 Eiern pro Kopf im Jahr
- 3. JAPAN**
230 Eiern pro Kopf im Jahr

AKZENT HOTEL MERFELDER HOF

Klimaneutrale Übernachtungen mit Zertifizierung

THINK.
green



Mystisch wabert der Nebel über die Wiesen und wer es geschafft hat sich so früh aus den gemütlichen Betten des **AKZENT** Hotels Merfelder Hof zu erheben, wird mit einem ganz besonderen Erlebnis belohnt. Aufmerksam gespitzte Ohren, wachsame Augen und dampfende Nüstern: Die Wald-, Heide- und Wiesengebiete rund um das **AKZENT** Hotel sind die Heimat von mehr als 300 frei und wild lebenden Pferden.

AUSSTERBENDE ARTEN SCHÜTZEN

Die Wildpferde sind die Attraktion in Dülmen und hatten Glück, denn sie leben in einem über 400 Hektar großen Naturschutzgebiet, welches für sie geschaffen wurde. Um nicht nur diese besonderen Tiere zu schützen, sondern auch um einen Beitrag zum Erhalt der Erde zu leisten, beschlossen die Gastgeber des **AKZENT** Hotels Merfelder Hof auch in ihrem Betrieb in Zukunft auf klimaneutrale Übernachtungen zu setzen. Das bedeutet, dass der CO₂ Fußabdruck für jede gebuchte Übernachtung automatisch vom **AKZENT** Hotel Merfelder Hof reduziert und kompensiert wird.

ZERTIFIZIERUNG DURCH VIABONO

Ökologie und Ökonomie lassen sich kombinieren – so lautet das Motto von Viabono, die als unabhängige und führende Fachorganisation für Umwelt- oder Nachhaltigkeitszertifizierungen etabliert ist. Dabei zeichnen sich die Konzepte von Viabono sowohl durch ein hohes Maß an Fachkompetenz als auch an Praxisorientierung im Tourismusbereich aus. Anders als bei Mitbewerbern zielen die wissenschaftlich fundierten Zertifizierungskonzepte von Viabono nicht auf die Abfrage von Maßnahmen, sondern auf die Ermittlung von Klima- und Umweltkennzahlen. So wurde auch für das **AKZENT** Hotel Merfelder Hof ein individueller CO₂-Fußabdruck ermittelt. Die Zertifizierung erfolgt nur über entsprechende Ausglei-

che und Maßnahmen hin zu einem klimaneutraleren Betrieb. Dabei werden alle Bereiche der teilnehmenden **AKZENT** Hotels genauestens unter die Lupe genommen: Gebäude, Mobilität, Reinigung/Wäsche und natürlich auch im Bereich der Lebensmittel und Getränke. Durch diese Kennzahlen kann genau ermittelt werden, in welchen Bereichen der Betrieb gut aufgestellt ist und in welchen der CO₂-Ausstoß noch verringert werden kann.

KOMPENSATION VON CO₂

Um die nicht vermeidbaren Emissionen zu kompensieren, stehen bei Viabono zwei verschiedene Projekte zur Verfügung, die von den **AKZENT** Hotels unterstützt werden. So wird mit der Hilfe der Hoteliers ein internationales und ein Projekt in Deutschland realisiert. MoorFutures hat es sich zur Aufgabe gemacht, einer 54,6 Hektar großen Fläche im Landkreis Mecklenburgische Seenplatte wieder Leben einzuhauchen. Nicht direkt vor der eigenen Haustür, aber enorm wichtig für das Klima sind die Regenwälder der Erde. Besonders in Mittel- und Südamerika werden riesige Flächen gerodet, um diese landwirtschaftlich nutzbar zu machen oder um Palmöl zu gewinnen. Berühmtestes Beispiel dafür ist der Amazonas, der auch die grüne Lunge der Erde genannt wird. Aber auch in anderen Ländern Mittelamerikas wie Costa Rica und Panama finden sich uralte Regenwälder, die es zu schützen gilt. Zusammen mit Viabono und anderen teilnehmenden **AKZENT** Hotels unterstützt das **AKZENT** Hotel Merfelder Hof Aufforstungsprojekte in Panama.



Ihre Gastgeber
Familie Waltring

AKZENT Hotel ★★★ 
Merfelder Hof

Borkener Straße 60
48249 Dülmen

Telefon: 02594 97 00

Email: info@merfelder-hof.de

www.merfelder-hof.de





© nerenus - stock.adobe.com



FRÜHLING

endlich wieder raus

Die Tage werden wieder wärmer und die ersten Blumen recken ihre Köpfe aus dem Erdreich – der Frühling steht vor der Tür. Endlich liegt die dunkle Jahreszeit hinter einem und die ersten Urlaubspläne werden geschmiedet. Auch in den **AKZENT** Hotels wird der Frühlingsanfang zelebriert und die **AKZENTe** Gastgeber locken mit attraktiven Urlaubsangeboten, die einen mit tollen Freizeitangeboten raus aus dem Alltag, mitten hinein in die erblühende Natur locken.

© Grafik S.10 Nadezda Grapes / S.11 Cienpies Design - stock.adobe.com



Der offizielle und kalendarische Frühlingsanfang ist in diesem Jahr der 20. März. Denn an diesem Tag, genauer gesagt um 16:32, sind der Tag und die Nacht genau gleich lang. Weil sich die Neigung der Erdachse in der Umlaufbahn zur Sonne ändert, entstehen übrigens unsere Jahreszeiten und der Frühling. Der meteorologische Frühling beginnt allerdings schon am 1. März und endet 31. Mai. Das liegt daran, dass Metrologen einen festen Zeitraum zur Berechnung und vor allem auch zum Vergleich von Wetterdaten benötigen. Auch die Natur hat ihren „eigenen“ Frühlingsanfang. Das kann man besonders gut im heimischen Garten beobachten, denn da blühen meist schon vor dem 20. März die ersten Blumen, wie zum Beispiel die Schneeglöckchen.

WARUM MACHT UNS DER FRÜHLING MÜDE?

Die Sonne lacht und eigentlich will man fit und aktiv in den Frühling starten. Wäre da nicht die sogenannte Frühjahrsmüdigkeit. Schlapp und antriebslos fühlt man sich, wenn einen die Frühjahrsmüdigkeit erwischt. Dass diese wirklich existiert, ist übrigens sogar wissenschaftlich belegt. Schätzungsweise leidet sogar jeder Zweite zwischen März und Mai an Antriebslosigkeit und Gereiztheit. Schuld daran sind die Hormone. In den Wintermonaten produziert der Körper mehr des sogenannten „Schlafhormons“ Melatonin. Sobald die Tage wieder länger werden und die Sonne an Kraft gewinnt, erhält der Körper den Befehl mehr Serotonin zu produzieren. Serotonin gilt als Glückshormon, wirkt sich positiv auf die Stimmung aus und sorgt dafür, dass man nach den ruhigeren Wintermonaten wieder in Schwung kommt. Allerdings braucht der Körper in etwa 2 bis 3 Wochen, um sich auf den Wechsel der beiden Hormone einzuspielen.

FIT INS FRÜHJAHR IM AKZENT HOTEL SURENDORFF

Das **AKZENT** Hotel Surendorff in Bramsche bietet Erholungssuchenden das passende Ambiente, um Antriebslosigkeit im Frühling den Kampf anzusagen. Nahe der waldreichen Ausläufer des Teutoburger Waldes gelegen, ist das familiengeführte **AKZENT** Hotel ein guter Ausgangspunkt für Wanderungen und Radtouren. Die sogenannten Hermannshöhen sind dabei der Wanderklassiker im Teutoburger Wald und genau die richtige Aktivität, um Wald und Wiesen im Frühjahr zu erleben. Der Hermannsweg zählt zu den besten Wanderwegen Deutschlands und sogar die alten Germanen nutzten den Kammweg, um von A nach B zu gelangen. Die ganze Tour ist 226 km lang, kann aber auch in Teilabschnitten erwandert werden.

Nach einem erfrischenden Abenteuer in der Natur lässt man den Tag am besten im großen Wellnessbereich des **AKZENT** Hotel Su-

rendorff ausklingen. Neben gemütlichen Einzel- und Doppelzimmern bietet das **AKZENT** Hotel seinen Gästen nämlich auch einen 300 qm großen Wellnessbereich mit Blick ins Grüne. Im hoteleigenen Restaurant mit Kaminzimmer und Wintergarten, im Frühling auch auf der sonnigen Terrasse, verwöhnt das Küchenteam seine Gäste mit kulinarischen Spezialitäten aus der Region.



Ihre Gastgeber
Familie Surendorff & Team

AKZENT Hotel ★★★★★ **Haus Surendorff**

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



FIT INS FRÜHJAHR

Tanken Sie Energie und lassen Sie sich von uns verwöhnen, nach diesem Wochenende starten Sie wieder voll durch.

- 2x Übernachtungen im Komfort-Doppelzimmer
 - 2x Frühstücksbüffet
 - 1x frischer Obst-Gemüse-Saft zu Begrüßung
 - 1x fernöstliches 3-Gang-Menü
 - Benutzung des Wellnessbereichs
 - 1x Benutzung der Whirlpoolwanne
- Buchbar von Januar bis einschließlich April von Freitag bis Sonntag
- Pro Person ab 169 Euro



TIEF DURCHATMEN IN DER VULKANREGION

Der Frühling hat eine ganz besondere Duftnote: alles riecht frisch und erdig. Die Natur mit allen Sinnen wahrnehmen, das ist daher besonders zum Frühlingsanfang ein besonderes Erlebnis. Besonders gut funktioniert das beim sogenannten „Waldbaden“. Der Begriff bezeichnet dabei das bewusste Wahrnehmen des eigenen Körpers in der Natur, aber auch die Wahrnehmung der Natur selbst. Und jeder von uns kennt wohl das wohlige Gefühl, das uns überkommt, wenn wir einen Wald betreten und unsere Umgebung mit allen Sinnen bewusst wahrnehmen: den Duft nach Holz und Moos, die Stille, welche nur von dem leisen Rascheln der Baumkronen gebrochen wird, der weiche Waldboden und die tiefen, grünen Farben, die dem Auge guttun.

Genau das lässt sich mit dem Arrangement des **AKZENT** Hotels Haus Sonnenberg erleben, welches ganz idyllisch am Berghang über dem kleinen, historischen Ort Schotten thront. Mitten im Naturpark Vogelsberg gelegen, ist das **AKZENT** Hotel außerdem perfekter Ausgangspunkt um das ehemalige Vulkangebiet zu erkunden. Damit sich alle Gäste rundum wohlfühlen, bieten die 30 Doppel- und 17 Einzelzimmer nicht nur eine komfortable und moderne Ausstattung, sondern auch auf einen freundlichen und engagierten Service wird in dem familiengeführten Hotel besonders viel Wert gelegt. Abgerundet wird das An-





AKZENT Hotel ★★★★★ 
Haus Sonnenberg
 Laubacher Str. 25
 63679 Schotten
Telefon: 06044 96210
Email: info@hotel-haus-sonnenberg.de
www.hotel-haus-sonnenberg.de



WALDBADEN IM NATURPARK „VULKANREGION VOGELSBERG“

Tauchen Sie ein in die Atmosphäre des Waldes. Entspannen, durchatmen, die Stille genießen und einfach mal den Alltag vergessen. All das ist möglich im schönen Vogelsberg.

- | | | |
|--|--|-------------|
| ■ 2x Übernachtung | ■ kostenfreie Parkplätze direkt am Hotel | |
| ■ 2x Frühstücksbüfett | | |
| ■ 2x 3-Gang-Abendmenü oder Büfett | Ab 4 Personen | |
| ■ Waldbaden mit Natur Coach und Entspannungspädagogin Kornelia Stöhr (Dauer ca. 4 Stunden) | Doppelzimmer p.P. | ab 165 Euro |
| ■ Nutzung von Hallenbad, Sauna, Fitness- & Ruheraum | Einzelzimmer | ab 185 Euro |
| | Ab 8 Personen | |
| | Doppelzimmer p.P. | ab 156 Euro |
| | Einzelzimmer | ab 176 Euro |

gebot des **AKZENT** Hotels mit dem hauseigenen Restaurant, welches Besuchern verschiedene Speisen von Vogelsberger Spezialität bis hin zum festlichen Menü serviert.

FRÜHLING IN DER LÜNEBURGER HEIDE

Ausgedehnte Spaziergänge und Radtouren fernab vom Alltag. Das klingt doch genau nach dem richtigen Urlaubsprogramm für einen guten Start in Frühling. Besonders geeignet dafür ist die Lüneburger Heide, die ein Paradies für Wanderer, Radfahrer und Naturliebhaber ist. **AKZENT** Gastgeber in der Region um den Frühling in der einzigartigen Naturlandschaft zu verbringen ist **AKZENT** Hotel Berlin. Das **AKZENT** Hotel liegt mitten im beliebten Ferienort Bad Bevensen, der seit 1975 auch als Heilbad anerkannt ist und das einzige Mineralheilbad der Lüneburger Heide sein Eigen nennen kann. Die Jod-Sole-Therme liegt nur wenige Gehminuten vom **AKZENT** Hotel entfernt und lädt zum Entspannen und Baden ein. Als sogenanntes ThermePlus Hotel erhalten alle Gäste des Hauses täglich freien und unbegrenzten Eintritt in die Jod-Sole-Therme.



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



Ihre Gastgeber
Familie Narres

SCHNUPPERTAGE

Tolle Gesundheits- / und Fitnessangebote bietet Bad Bevensen seinen Gästen. Bei schönem Wetter geht es raus in die Natur oder in den wunderschönen Kurpark. Wer es lieber etwas ruhiger mag genießt die wohlthuende Einsamkeit der Lüneburger Heide bei ausgiebigen Spaziergängen

- | | | |
|---|-------------------|-------------|
| ■ 5x Übernachtung inkl. Halbpension | ■ 1x Kaffeegedeck | |
| ■ 1x Begrüßungsgetränk | | |
| ■ 5x Freien & unbegrenzten Eintritt in die Therme | Doppelzimmer p.P. | ab 385 Euro |
| | Einzelzimmer | ab 425 Euro |

© Grafik S.10 Nadezda Grapes - stock.adobe.com



© eldarmurkovic - stock.adobe.com



ÜBER DEN WOLKEN

Park, Sleep and Fly in den AKZENT Hotels



© Yakobchuk Olena - stock.adobe.com

„Über den Wolken muss die Freiheit wohl grenzenlos sein...“, sang schon Reinhard Mey in seinem bekannten Song. Für viele ist ein Flug nicht nur ein ganz besonderes Erlebnis, sondern befördert einen auch zu fernen Reisezielen. Bis man allerdings die Sonne am Strand oder einen aufregenden Städtetrip genießen kann, wird es für die meisten Menschen erstmal stressig. Grund dafür sind oft die langen Anfahrtszeiten, um zu den entsprechenden Flughäfen zu gelangen.

Wer sich den Stress ersparen möchte und lieber ganz entspannt in den Urlaub fliegen will, der sollte auf die Gastgeber der **AKZENT** Hotel Kooperation zurückgreifen. Viele der **AKZENT** Hotels liegen nämlich in Flughafennähe und bieten gemütliche Übernachtungsmöglichkeiten, Flughafenshuttle und ein Rundum-Sorglos-Paket für alle Fernreisenden.

DER GRÖSSTE DEUTSCHE FLUGHAFEN: FRANKFURT

Der Flughafen Frankfurt Main ist der größte, deutsche Flughafen und wird auch gerne als Tor zur Welt bezeichnet. Im Jahr 2019 flogen rund 70,6 Millionen Besucher von hier aus in die ganze Welt. Jede Woche fliegen von hier aus 107 Fluggesellschaften mit über 4.400 Flüge in über 275 Zielorten in 111 Ländern. Damit ist der Flughafen einer der größten Arbeitsstätte des Landes. Zudem ist der Airport Frankfurt mit einem eigenen Bahnhof besonders gut zu erreichen.

Nicht weit vom Flughafen Frankfurt entfernt und mitten im wunderschönen Taunus finden Urlauber das **AKZENT** Concorde Hotel Viktoria. Das 4-Sterne-Hotel im Luftkurort Kronberg verfügt über 42 stilvoll, modern ausgestattete Zimmer und ist der perfekte Ausgangspunkt um in den Urlaub zu starten. In nur 20 Minuten gelangt man von hier in die Mainmetropole Frankfurt und somit auch zum Flughafen.



AKZENT Hotel ★★★★★
Concorde Hotel Viktoria
 Viktoriastraße 7
 61476 Kronberg
Telefon: 06173 92100
Email: viktoriam@concorde-hotels.de
www.concordehotel-viktoria.de



VON STUTTGART AUS IN DIE WELT

Rund 55 Fluggesellschaften fliegen über 120 Reiseziele an – von Stuttgart aus in die ganze Welt reisen! Der Stuttgarter Flughafen wurde erstmals 1936 in Betrieb genommen und in den folgenden Jahren zwischen 1986 und 2004 immer weiter ausgebaut und modernisiert. Heute verzeichnet der Flughafen bis zu 400 Starts und Landungen täglich und um 11 Millionen Fluggäste finden hier Platz.

Ab und auf in den Urlaub kann soooo einfach sein: Die Familie Wegener vom **AKZENT** Hotel Möhringer Hof in Stuttgart-Möhringen sorgt für einen absolut sicheren Start in die schönste Zeit des Jahres! Nur 4 km zum Airport – einfacher geht's nicht: Auto in der

© Beiozersky - stock.adobe.com

sicheren, kleinen Tiefgarage abgeben, günstig übernachten und dann in den wohlverdienten Urlaub fliegen? Kein Problem mit dem **AKZENT Hotel Möhringer Hof**! Ganz entspannt in der Nähe des Airports übernachten, Auto für bis zu einer Woche in der Garage parken und nach Rückreise wieder abholen. Wer länger verreisen möchte, kann den Garagenstellplatz auch länger buchen und falls Frühstück gewünscht wird, kann dieses ganz individuell dazu gebucht werden.



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

Ihre Gastgeber
 Familie Wegener



PARK, SLEEP & FLY

Nur 4 km zum Airport - einfacher geht's nicht: Auto in unserer sicheren kleinen Tiefgarage abgeben, günstig übernachten und dann in den Urlaub fliegen? Kein Problem - wir sind nur ein Katzensprung vom Flughafen Stuttgart entfernt. Nach der Rückreise holen Sie Ihr Auto bei uns ab und Sie können nach Hause fahren. Auch bei einem späteren Rückflug oder Verspätung ist die Abholung gesichert, indem wir eine kontaktlose Übergabe für Sie und mit Ihnen organisieren.

- 1x Übernachtung 15 Minuten U-Bahnfahrt ohne Umstieg bis direkt zum Flughafen
- 1 Woche Parkplatz für Ihr Auto in unserer abgeschlossenen Tiefgarage – keine Sorge, tägliche Rundgänge bieten Ihnen bei uns viel Sicherheit (jeder weitere Tag nur 4,00 Euro) oder 10 Minuten Taxitransfer bis direkt zum Terminal

3-Bett-Zimmer p.P. ab 37,50 Euro
 Doppelzimmer p.P. ab 42,50 Euro
 Einzelzimmer ab 70,00 Euro

MÜNCHEN: DAS TOR ZUR WELT

64 Fluggesellschaften, 187 Reiseziele in 55 Ländern: auch vom Flughafen München, auch kurz als MUC bezeichnet, können Urlauber in die ganze Welt fliegen. 48 Millionen Passagiere tummeln sich hier im Jahr um auf große Reise zu gehen. Namensgeber des Flughafens ist übrigens der 1988 verstorbene CSU Vorsitzende Franz Josef Strauß.

Das **AKZENT Hotel Aufkirchen** ist vom Münchener Flughafen nicht nur ein Katzensprung entfernt, sondern auch der ideale Ausgangspunkt zum Entdecken der vielfältigen Region. Ob kulturelles Angebot, Spaß für die Familie in der Therme Erding oder eben als Übernachtungsmöglichkeit für internationale Reisen: rund um Aufkirchen gibt es jede Menge Möglichkeiten. Ausgestattet ist das **AKZENT Hotel Aufkirchen** mit 71 hellen komfortablen Zimmern sowie drei hauseigenen Veranstaltungs- und Tagungsräumen. Für Reisende hat das **AKZENT Hotel Aufkirchen** aber noch eine ganz besonderes Luxusangebot zu bieten: einen Shuttleservice zum und vom Flughafen.



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

Ihre Gastgeber
 Michael Weber




© Tomsickova - stock.adobe.com

ENDLICH ERÖFFNET: FLUGHAFEN WILLY BRANDT IN BERLIN

Eigentlich sollte der neue Flughafen in Berlin bereits 2012 in Betrieb genommen werden. Aufgrund von Baumängeln und technischen Problemen wurde die Eröffnung allerdings immer wieder verschoben. Letztes Jahr wurde der Flughafen dann endlich eröffnet und bietet nun drei Terminals und eine Kapazität für bis zu 27 Millionen Besuchern im Jahr.

Besonders verkehrsgünstig um den Berliner Flughafen zu erreichen und direkt vor den Toren Berlins liegt das **AKZENT Parkhotel Trebbin**. In nur 25 Minuten erreicht man die Hauptstadt und hat so eine besonders entspannte Anfahrt zum Flughafen. Alle Zimmer des **AKZENT Hotels Trebbin** sind gemütlich und komfortabel eingerichtet, sodass hier einem erholsamen Schlaf nichts im Wege steht.



AKZENT Parkhotel Trebbin ★★ ★★
 Parkstraße 5
 14959 Trebbin
Telefon: 033731 710
Email: info@parkhotel-trebbin.de
www.parkhotel-trebbin.de

Ihre Gastgeber
 Beate & Jürgen Keck



DER ÄLTESTE FLUGHAFEN DEUTSCHLANDS: HAMBURG

Bereits im Jahr 1911 wurden die Hamburger Luftschiffhallen gegründet und damit der Grundstein für den heutigen Hamburger Flughafen gelegt, welches ihn auch zum ältesten in Deutschland macht. Heute wird der Flughafen von 60 verschiedenen Airlines genutzt, mit denen man von Hamburg aus unter anderem nach London, Paris, Barcelona, Istanbul, New York oder auch Dubai fliegen kann.

Perfekter Ausgangspunkt um in einer der oben genannten Metropolen zu fliegen ist das **AKZENT Hotel Cordes Am Rosengarten**. In dem familiengeführten Hotel- und Restaurantbetrieb warten 39 modernen und komfortablen Zimmer mit vielseitiger Ausstattung auf die Übernachtungsgäste. Trotz des ruhigen, ländlichen Ambiente ist man in 20 Minuten in Hamburg und auch der Flughafen ist vom **AKZENT Hotel** schnell zu erreichen.



Cordes AKZENT Hotel & Restaurant ★★ ★★
 Sottorfer Dorfstraße 2
 21224 Rosengarten
Telefon: 04108 434 40
Email: hotel@hotel-cordes.de
www.cordes-landhotel-hamburg.de

Ihre Gastgeber
 Familie Cordes





SURENDORFF

AKZENT HOTEL & RESTAURANT



URLAUB IM TEUTOBURGER WALD

Bizarre Felsformationen, zwei Naturparks und natürlich Wald so weit das Auge reicht – das sind die drei Merkmale, mit denen sich die Urlaubsregion Teutoburger Wald wohl am besten beschreiben lässt. Mitten in einem dieser Naturparks, dem „TERRA.Vita“, der auch als Wiehengebirge bezeichnet wird und sich von Osnabrück bis Bückeburg und Bielefeld erstreckt, liegt das familiengeführte **AKZENT** Hotel Surendorff. Das ländliche Ambiente von Haus und Umgebung lädt dazu ein, erholsame Stunden abseits des Alltagstrubels zu verbringen. Ein Besuch in der nahegelegenen Friedensstadt Osnabrück, die Ausgrabungsstätten der berühmten Varusschlacht und zahlreiche Rad- und Wanderwege sorgen für einen abwechslungsreichen Aufenthalt.

VIER GENERATIONEN GASTFREUNDSCHAFT

Das **AKZENT** Hotel Haus Surendorff wird bereits in der vierten Generation von der Familie Surendorff geführt. Das ganze Team des 4-Sterne-**AKZENT** Hotels legt besonders viel Wert auf einen freundlichen Service und eine Atmosphäre, in der sich Gäste rundum wohlfühlen können. An den walddreichen Ausläufern des Teutoburger Waldes gelegen, warten insgesamt 32 komfortable und modern eingerichtete Zimmer auf die Besucher des **AKZENT** Hotels Haus Surendorff.

Aber nicht nur ein geruhsamer Schlaf trägt hier zur Erholung bei, auch der 300 qm große Wellnessbereich mit Blick ins Grüne lassen den Alltagsstress vergessen. Ein Schwimmbecken, ein Whirlpool und verschiedene Saunen sind im Wellnessbereich des **AKZENT** Hotels untergebracht. Abgerundet wird das Angebot durch verschiedenen Massageanwendungen und ein Aroma-Dampfbad. Auch für das leibliche Wohl wird im **AKZENT** Hotel Surendorff bestens gesorgt. Das hoteleigene Restaurant setzt auf regionale und vor allem saisonale Speisen.

DEN RÖMERN UND TUCHMACHERN AUF DER SPUR

Mitten im Teutoburger Wald und nur einen Katzensprung vom **AKZENT** Hotel Haus Surendorff entfernt, fand vor ca. 2.000 Jahren die sogenannte Varusschlacht ihren Schauplatz. In dem legen-

dären Kampf trafen Römer und die heidnischen Germanen aufeinander. Dabei lockten die Germanen die übermächtigen Truppen der Römer in einen Hinterhalt und trugen so den Sieg davon. Ein Besuch der Ausgrabungsstätten in Museum und Park Kalkriese ist daher ein Muss, wenn man in der Region zu Gast ist. Hier können Besucher verschiedene Dauerausstellungen bestaunen oder an Veranstaltungen rund um die Varusschlacht teilnehmen.

Wer in ein weiteres, wichtiges Geschichtskapitel der Region rund um das **AKZENT** Hotel eintauchen will, der ist im Bramscher Tuchmachermuseum an der richtigen Adresse. Über 400 Jahre lang war Bramsche nämlich auch als Stadt der Tuchmacher bekannt und das „Bramscher Rot“ war ein begehrter Farbton. Die spannende Geschichte dieses Handwerks und der Tuchindustrie können in dem preisgekrönten Tuchmachermuseum bestaunt werden. Denn hier wird anhand der alten, immer noch funktionstüchtigen Maschinen erklärt, wie die Wolle im frühen 20. Jahrhundert verarbeitet wurde.

BESUCH IN DER STADT DES FRIEDENS

Nur eine kurze Fahrt vom **AKZENT** Hotel Surendorff entfernt, lohnt sich ein Ausflug in die Friedensstadt Osnabrück. Hier wurde der westfälische Friedensvertrag beschlossen und unterschrieben. Die Verträge zwischen Osnabrück und Münster beendeten den Dreißigjährigen Krieg. Dem historischen Rathaus der Stadt mit dem Saal des westfälischen Friedens sollte man daher auf jeden Fall einen Besuch abstatten. Auch die Altstadt mit ihren verwinkelten Gassen und schönen Fachwerkhäuser erstreckt sich rund um das Rathaus und ist einen Besuch wert. Wer noch tiefer in die historische Vergangenheit der Stadt eintauchen will, der sollte unbedingt an einer der angebotenen Nachtwächter-Führungen teilnehmen.

Für alle, die auch tagsüber nicht auf Action verzichten wollen, empfiehlt sich ein Besuch im L + T Kaufhaus. Neben ausgiebigen Einkaufsmöglichkeiten finden Besucher hier die „Hasewelle“. Auf der einzigen Indoor-Surfwelt Deutschlands kann man sich selber aufs Surfbrett schwingen oder von den Besucherrängen den Wellenreitern zuschauen.





AKZENT Hotel ★★★★★
Haus Surendorff
 Dinglingsweg 1
 49565 Bramsche
Telefon: 05461 930 20
Email: info@hotelsurendorff.de
www.hotelsurendorff.de



Ihre Gastgeber
 Familie Surendorff & Team



KREATIVE OSTERREZEPTTE

Lassen Sie die Frühlingssonne rein! Mit diesen
leckeren Rezepten zaubern Sie strahlende Gesichter an den
gedeckten Tisch. Nicht nur zu Ostern.



SCHLEMMEN & GENIESSEN

Ein alter Brauch besagt, dass am Gründonnerstag vor allem grüne Lebensmittel auf den Tisch kommen. So war der Gründonnerstag damals auch der Tag, an dem die ersten frischen Kräuter aus dem eigenen Garten oder in der Natur gesammelt und verarbeitet wurden.

Der Karfreitag ist im christlichen Glauben der Tag, an dem Jesus gekreuzigt wurde – hier steht traditionell Fisch auf dem Speiseplan. Früher bereitete man oft Gerichte mit Kabeljau oder geräucherten Fisch zu. Heutzutage werden eher Lachs, Forelle oder Zander zu leichten und schmackhaften Ostergerichten verarbeitet. Am Karsamstag wird in vielen Haushalten traditionell gebacken und das Festtagsmenü für Sonntag vorbereitet. Besonders beliebt sind hier Leckereien mit Eierlikör oder der traditionelle Osterzopf. Am Ostersonntag endet dann die Fastenzeit und es darf wieder nach Herzenslust geschlemmt werden. Daher werden zum Ostersonntag gerne deftige Speisen wie Hasenbraten oder Rinderbraten. Auch Lamm steht bei vielen traditionell zu Ostern auf dem Menü.

QUICHE AM GRÜNDONNERSTAG



QUICHE MIT SPINAT UND TOMATEN

Teig: 350g Mehl | 150g weiche Butter | 70ml kaltes Wasser | Salz
Füllung: 750g Spinat | 2 Zwiebeln | 4 Knoblauchzehen | 200g Cocktailtomaten | 3 Eier | ½ Becher Crème fraîche | Feta zum Überbacken | Salz, Pfeffer und Muskatnuss

Den Ofen auf 120 Grad vorheizen. Eine Springform fetten und mit Backpapier auslegen.

Mehl, Butter, Wasser und Salz abmessen und zu einem glatten Teig verkneten. Zwiebeln und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Etwas Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln und Knoblauch andünsten. Den Spinat waschen und ebenfalls in den Topf geben.

Inzwischen den Teig ausrollen und gleichmäßig in die Springform pressen, sodass an den Seiten ein ca. 3 cm hoher Rand entsteht. Den Teigboden mehrmals mit einer Gabel einstechen und ca. 10 Minuten im Ofen goldbraun backen.

Die Eier aufschlagen und mit Crème fraîche verrühren. Kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Den Teig aus dem Ofen nehmen, den Spinat darauf geben und mit der Eiermischung übergießen. Cocktailtomaten waschen und halbieren. Gleichmäßig auf der Quiche verteilen. Feta abgießen und mit der Hand über der Quiche zerkrümeln. Die Quiche bei 170 Grad in den Ofen geben und ca. 20 Minuten backen.

LECKERER LACHS AM KARFREITAG



TAGLIATELLE MIT FRÜHLINGSGEMÜSE

500g Tagliatelle | 500g Lachs | ½ Knollensellerie | 2 Lauchstangen | 4 Karotten | 2 Zwiebeln | 4 Knoblauchzehen | 2 Bio Zitronen | 2 Becher Sahne | Salz, Pfeffer, Chiliflocken

Lachs waschen, abtupfen und in eine Auflaufform geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Zitrone in Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Zitrone und Knoblauch gleichmäßig auf dem Lach verteilen. Mit etwas Olivenöl übergießen und bei 180 Grad etwa 20 Minuten im Ofen backen.

Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden. In einer großen Pfanne andünsten. Möhren und Sellerie schälen und grob raspeln. Die Lauchstangen waschen und in feine Ringe schneiden. Das Gemüse zu den Zwiebeln geben und andünsten.

Nudelwasser aufsetzen und die Tagliatelle nach Packungsanleitung garen. Gemüse mit Sahne ablöschen. Lachs aus dem Ofen nehmen und mit der Gabel in kleine Stückchen zerteilen. Den Lachs zur Gemüse-Sahne-Mischung geben. Kräftig mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken abschmecken. Die Haut der übrig gebliebenen Zitrone fein reiben und zur Sauce dazu geben. Nudeln abgießen und mit der Sauce mischen.



BUNTE EIER UND FROHE FARBEN

Nicht nur Kinder lieben die Tradition des Osterhasen und der bunt gefärbten, oft reich verzierten Ostereier. Schon im heidnischen Brauchtum waren Eier ein Symbol für den Frühling und die Fruchtbarkeit. Laut christlicher Tradition wurden die Eier, die während der Fastenzeit nicht gegessen wurden, durch Kochen haltbar gemacht und an Ostern verzehrt.



SCHMORBRATEN AM OSTERSONNTAG



SCHMORBRATEN

6 Lammkeulenscheiben | 10 mittlere Schalotten | 1 Fenchelknolle | ½ Knollensellerie | 2 Möhren | 4 EL Tomatenmark | 400ml Weißwein | Zucker, etwas Butter und Mehl, Salz, Pfeffer

Die Schalotten schälen und halbieren. In einem großen Topf oder Bräter Öl erhitzen. Die Lammkeulenscheiben darin gut von beiden Seiten anbraten. Aus dem Bräter nehmen und dafür die Schalotten im Bratensatz andünsten.

Die Möhren und Knollensellerie schälen und in grobe Stücke schneiden. Tomatenmark und Zucker zu den Schalotten geben. Den Strunk vom Fenchel entfernen und die Knolle in grobe Stücke schneiden. Möhren, Sellerie und Fenchel in den Bräter geben und anbraten. Alles mit etwas Mehl bestäuben und mit dem Weißwein ablöschen.

Die Fleischscheiben hinzugeben und mit Wasser auffüllen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze langsam schmoren, bis das Fleisch weich ist und sich leicht vom Knochen lösen lässt. Das Fleisch herausnehmen und wenn gewünscht aus dem Bratensatz eine braune Sauce kochen. Dazu passen Kartoffeln.



DER KRÖNENDE ABSCHLUSS: PARFAIT



PARFAIT MIT EIERLIKÖR

100g Schokolade, 70 % Kakaoanteil | 500g Sahne | 400g (2 Dosen) Kondensmilch | 1 Vanilleschote | 100ml Eierlikör

Die Schokolade in kleinere Stückchen breche und über dem Wasserbad langsam schmelzen. Ca. 2–3 Bögen Backpapier zurechtlegen. Die geschmolzene Schokolade mit einem Pinsel auf dem Backpapier verteilen, sodass dünne Platten ungefähr in der Länge und Breite der Kastenform entstehen. Die Schokoladenplatten im Kühlschrank fest werden lassen.

Die Sahne mit der Kondensmilch mischen und so lange schlagen, bis die Sahne steif wird. Die Vanilleschote längs aufschneiden und mit der Messerspitze das Mark herausholen. Zu der Sahne geben. Vorsichtig den Eierlikör unter die Sahnemischung heben und eine halbe Stunde im Kühlschrank kalt stellen.

Die Kastenform zur Hand nehmen. Wer keine aus Silikon zur Hand hat, sollte diese mit Frischhaltefolie auskleiden, sodass man das Parfait später leicht aus der Form bekommt. Nun abwechselnd die Schokoladenplatten mit der Eierlikörsahne in die Kastenform schichten und mit einer Schicht Sahne abschließen.

Mindestens 5 Stunden, besser über Nacht in das Gefrierfach stellen. Vor dem Servieren etwas antauen lassen. Zum Servieren in Scheiben schneiden und mit Schokoraspeln dekorieren.

FASTEN AUF DAS WAS EINEM LIEB IST

Im Mittelalter gab es in der Fastenzeit nur eine Mahlzeit am Tag. Dabei war Fleisch, fetter Fisch, Eier, Butter, Käse und Milch verboten. Bier war dagegen erlaubt.

Heutzutage nehmen sich die Deutschen vorallem vor, auf Bier, Wein oder Spirituosen zu verzichten. Auf Platz zwei stehen auf jeden Fall die Süßigkeiten. Auch der Trend in der Fastenzeit vegan oder vegetarisch zu leben wird immer stärker – viele verzichten auf Fleisch.

Wer die Möglichkeit hat verzichtet auch gerne auf das Auto und nutzt lieber den Nahverkehr. Die Fastenzeit motiviert auch viele mit dem Rauchen aufzuhören, denn nach dem Fasten greifen die wenigsten wieder zum Glimmstängel.

VEGAN UND SAFTIG: KAROTTENKUCHEN



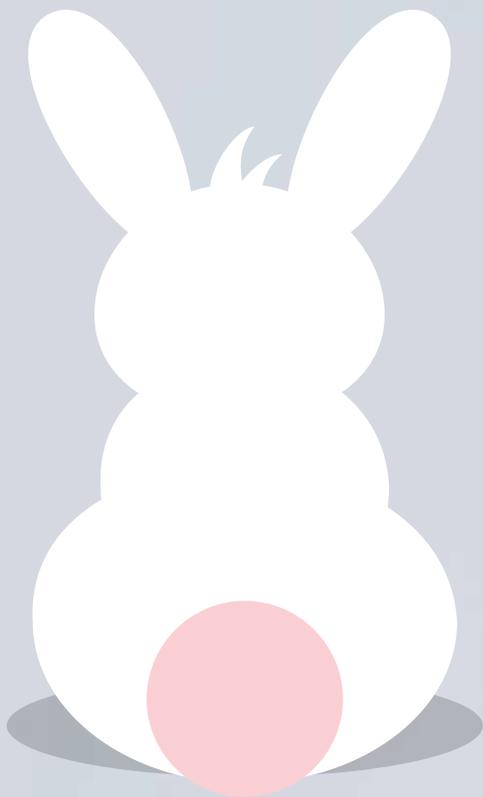
KAROTTENKUCHEN

500g Karotten | 170ml Öl | 150g Apfelmus | 250g Mehl | 1 Päckchen Backpulver | 200g gemahlene Mandeln | 150g brauner Zucker | jeweils eine Prise Zimt, Salz | Frosting: 1 Packung veganer Frischkäse | 50g Puderzucker | etwas Zitronensaft

Eine Springform mit 26 cm oder 28 cm Durchmesser mit Backpapier auslegen und mit Öl einfetten. Backofen auf 170 Grad vorheizen.

Karotten schälen und fein reiben. In einer Schüssel das Öl mit dem Apfelmus vermengen und die Karottenraspeln dazugeben. Gut mischen. Dann alle trockenen Zutaten wie Mehl, Backpulver, Zucker, Zimt dazugeben. Gründlich vermengen. Teig in die Form geben und ca. 40 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. In der Zwischenzeit das Frosting anrühren.

Alle Zutaten miteinander vermengen, bis eine cremige Masse entsteht. Ist die Mischung zu fest, etwas mehr Zitronensaft dazugeben. Ist sie zu flüssig, mehr Puderzucker verwenden. Das Frosting auf dem Kuchen verteilen und servieren.



EIN TAG FÜR DIE FRAU!

Am 08. März ist der internationale Frauentag, welcher bereits seit 1911 gefeiert wird. An diesem Tag wird weltweit auf Frauenrechte und die Gleichstellung der Geschlechter aufmerksam gemacht. Der Tag soll die bisherigen Errungenschaften der Frauenrechtsbewegung feiern aber auch die Aufmerksamkeit auf bestehende Diskriminierung und Ungleichheiten richten.

Jedes Jahr steht der Frauentag unter einem bestimmten Motto. Das Motto der UN für den Weltfrauentag 2022 lautet „Break the Bias.“ Auf Deutsch bedeutet das so viel wie: „Stoppt die Voreingenommenheit“. Unter dem Hashtag #BreaktheBias versucht die UN Aufmerksamkeit in sozialen Medien zu bekommen.



© Stateeva - stock.adobe.com

DER MÄRZ ALS JAHRESANFANG

Unser Kalender hat sich im Laufe der Zeit immer wieder verändert. Und das gilt nicht nur für die Anordnung der Monate, sondern auch für den Beginn des neuen Jahres.

Klar, erst kommt der Januar, dann Februar und an dritter Stelle der März – zumindest nach dem sogenannten gregorianischen Kalender, der heutzutage genutzt wird. Das war allerdings nicht immer so. Denn erst 153 v. Chr. wurde der Jahresanfang offiziell auf den Januar gelegt. Damit verloren auch die Zählmonate (September = siebter; Oktober = der achte; November = neunte oder Dezember = der zehnte) die ihren Namen entsprechenden Positionen. Denn zuvor war der März (gewidmet dem römischen Kriegsgott “Mars”) der erste Monat des Jahres.



© Zoran Milic - stock.adobe.com

Samstag, 5. März 2022

Das Erste	ARD	ZDF	RTL	SAT.1	PRO 7	RTL ZWEI	
16.30 Weltspiegel-Reportage 17.00 Tagesschau 17.10 Brisant 17.47 Wetter 17.50 Tagesschau 18.00 Sportschau 18.30 Sportschau 19.57 Lotto 20.00 Tagesschau	16.55 Skispringen: Weltcup 17.55 Langlauf: Weltcup 18.00 Skispringen: Weltcup 18.50 Eisschnelllauf: Weltmeisterschaften 19.00 heute 19.20 Wetter 19.25 Die Bergretter	13.45 Der Blaulicht-Report 14.45 Die Retourenprofis 15.45 Die Retourenprofis 16.45 Explosiv – Weekend 17.45 Exklusiv 18.45 Aktuell 19.04 Klima Update 19.05 Life	12.35 111 14.25 Die Gegenteil-show 16.59 So gesehen 17.00 Let the music play – Das Hit Quiz 18.00 Let the music play – Das Hit Quiz 19.00 Let the music play – Das Hit Quiz 19.55 Sat.1 Nachrichten	16.40 Two and a Half Men 17.05 Young Sheldon 17.35 Young Sheldon 18.00 Newstime 18.10 Die Simpsons 18.40 Die Simpsons 19.05 Galileo	15.15 Die Schnäppchenhäuser – Jeder Cent zählt 16.15 Die Schnäppchenhäuser – Jeder Cent zählt 17.15 Die Schnäppchenhäuser – Jeder Cent zählt 18.15 Die Retourenjäger Doku-Soap	20.15 Hirschhausens Quiz des Menschen Show. Mod.: Dr. Eckart von Hirschhausen 23.15 Tagesthemen 23.35 Wort zum Sonntag 23.40 Beforeigners – Mörderische Zeiten 0.25 Beforeigners	
20.15 Das Quartett – Dunkle Helden Krimi, D 2021. Mit Anja Kling 21.45 Der Überfall 22.40 heute-journal 23.00 Das aktuelle Sportstudio 0.30 heute Xpress 0.35 heute-show	20.15 Deutschland sucht den Superstar Die Castings (9/10) 23.00 7 Tage, 7 Köpfe Moderation: Guido Cantz 23.45 Take Me Out 0.55 Take Me Out 1.50 Date or Drop 2.50 Take Me Out	20.15 Die Reise zur geheimnisvollen Insel Abenteuerfilm, USA 12 22.05 Percy Jackson: Im Bann des Zyklopen Fantasyfilm, USA 2013. Mit Logan Lerman 0.00 Underworld 4 Fantasyfilm, USA/CND 12	20.15 Die Stapelshow Show. Moderation: Matthias Opendenhövel 22.55 Balls – für Geld mache ich alles 23.55 Balls – für Geld mache ich alles 0.50 Joko gegen Klaas – Das Duell um die Welt	20.15 Die Frau in Schwarz Horrorfilm, USA/GB/CDN 12. Mit D. Radcliffe 22.05 Die Frau in Schwarz 2: Engel des Todes Horrorthriller, GB/USA/CDN 2014 23.55 Blair Witch Horrorfilm, USA/CDN 2016			
VOX	VOX	KABEL EINS	NDR	NDR	3SAT	WDR	ORF 2
12.55 Shopping Queen Doku-Soap 13.55 Shopping Queen Doku-Soap 14.55 Shopping Queen Doku-Soap 17.00 Tierretter mit Herz 18.00 hundkatzenmaus 19.10 Die Pferdeprofis 19.15 Die Prüfung meines Lebens 0.50 Medical Detectives	14.35 Castle Five-0 16.25 News 16.40 Hawaii Five-0 17.30 Hawaii Five-0 18.25 Hawaii Five-0 19.15 Hawaii Five-0 20.15 9-1-1 Notruf L.A. 21.15 9-1-1 Notruf L.A. 22.15 MacGyver 23.15 MacGyver 0.10 Criminal Minds	18.00 Nordtour 18.45 DAS! 19.30 Ländermagazine 20.00 Tagesschau 20.15 Nord bei Nordwest Dinge des Lebens. Krimireihe, D 2020 21.45 Harter Brocken Thriller, D 2015 23.15 Håkan Nesser: Das vierte Opfer Kriminalfilm, S 2005 0.40 The Pier – Die fremde Seite der Liebe	19.20 Kabul verstummt 20.00 Tagesschau 20.15 Klassik am Dom 2021 – David Garrett & Band Konzert 21.30 PINA – tanzt, tanzt, sonst sind wir verloren Dokumentarfilm, USA/D/F 2011 23.10 Die Entdeckung der Unendlichkeit Biografie, GB/USA/J 2014 1.05 lebens.art	18.15 Westart 18.45 Aktuelle Stunde 19.30 Lokalzeit 20.00 Tagess. 20.15 Meeresleuchten Drama, D 2020 21.40 Harrys Insel Komödie, D 2017 23.10 Grüner wird's nicht, sagte der Gärtner und flog davon Komödie, D 2018 1.00 Meeresleuchten Drama, D 2020	19.56 Sport aktuell 20.05 Seitenblicke 20.15 Rosamunde Pilcher: Die Elster und der Kapitän. Liebesfilm, D 2022 21.50 ZIB 22.00 Nicht tot zu kriegen Kriminalfilm, D 2020 23.35 Im Schatten der Angst Psychodrama, A/D 2019 1.05 Der Bulle von Tölz Der Tölzi. Krimireihe, D 2004		

ARD

15.30 Mein Nachbar, sein Dackel und ich 17.00 Brisant 17.45 Tagesschau 18.00 Bericht aus Berlin 18.30 Weltspiegel 19.15 Sportschau 20.00 Tagesschau



20.15 Tatort: Prophetus 21.45 Anne Will 22.45 Tagesthemen 23.05 ttt 23.35 Die perfekte Kandidatin 1.10 Tagesschau

ZDF

17.10 sportstudio reportage 18.00 ZDF.reportage 18.30 Terra Xpress 18.55 Aktion Mensch Gewinner 19.00 heute 19.10 Berlin direkt 19.30 Giganten der Kunst 20.00 Dokureihe



20.15 Rosamunde Pilcher: Die Elster und der Kapitän 21.45 heute-journal 22.15 Dan Sommerdahl - Tödliche Idylle 23.45 Fair Play

RTL

14.40 Farm to Fork to Love - Liebe geht durch den Magen 16.30 Vermisst 17.30 Unser neues tierisches Zuhause 18.45 Aktuell 19.05 Unser neues tierisches Zuhause



20.15 Yesterday 22.30 Bad Boys - Harte Jungs 0.55 Bad Boys 2

SAT.1

13.50 Percy Jackson: Im Bann des Zyklons 15.45 Die Reise zur geheimnisvollen Insel 17.30 Abenteuerfilm, USA 2012 17.30 Leben leicht gemacht 19.55 Sat.1 Nachrichten



20.15 Hidden Figures - Unerkannte Heldinnen 22.45 Mr. Brooks - Der Mörder in dir 1.00 Hidden Figures - Unerkannte Heldinnen

PRO 7

15.20 Darüber staunt die Welt - Die schrägsten Job-Pannen-Show 17.35 Newstime 17.45 Galileo Plus 18.15 GRIP - Das Motormagazin



20.15 Transformers: The Last Knight 23.20 The Maze Runner - Die Auserwählten: Im Labyrinth 1.30 Resident Evil ...

RTL ZWEI

14.15 Die Schnäppchenhäuser - Jeder Cent zählt 15.15 Die Schnäppchenhäuser 16.15 Der Trödeltrupp 17.15 Mein neuer Alter 18.15 GRIP - Das Motormagazin



20.15 Skiptrace 22.25 Wie ausgewechselt 0.35 The Prodigy 2.05 Skiptrace

VOX

12.05 Criminal Intent 13.00 Criminal Intent 13.35 Criminal Intent 14.30 James Bond 007 - Man lebt nur zweimal

VOX

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



20.15 Planet der Liebe 21.00 Hart aber fair 22.15 Tagesthemen 22.50 Empörung um jeden Preis 23.35 Von der Ökobewegung zum Konzern: 50 Jahre Greenpeace 0.20 Nachtmagazin

KABEL EINS

15.05 Mein Lokal, Dein Lokal 16.05 News 16.15 Mein Lokal, Dein Lokal 17.15 Mein Lokal, Dein Lokal 18.15 Mein Lokal, Dein Lokal 19.10 Mein Lokal, Dein Lokal 20.15 Deutschlands größte Geheimnisse. Show 22.10 Abenteuer Leben am Sonntag 0.10 Deutschlands größte Geheimnisse

KABEL EINS

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



20.15 Der Feind meines Feindes 21.45 heute-journal 22.20 Hunter Killer 0.05 heute journal update

NDR

18.45 DAS! 19.30 Ländermagazine 20.00 Tagesschau 20.15 Land zwischen Oder und Newa 21.00 Vince Ebert: Make Science Great Again 21.45 Scheidung für Anfänger 22.05 Sportclub 23.35 Walter Röhrl: Die Rallye-Legende wird 75 0.05 Quizduell - Der Olymp

NDR

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



20.15 Wer wird Millionär? 22.15 RTL Direkt 22.35 Extra - Das RTL Magazin 23.25 Spiegel TV 0.00 RTL Nachtjournal 0.30 Die Alltagskämpfer

3SAT

20.00 Tagesschau 20.15 Torsten Sträter: Im Rahmen meiner Möglichkeiten 21.00 Vince Ebert: Make Science Great Again 21.45 Scheidung für Anfänger 22.05 Komödie, D 2018 23.15 Du lebst noch 105 Minuten 0.40 Thriller, USA 1948 0.40 Neuseeland - Rivalen der Urzeit

3SAT

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



20.15 Vielmachglas 22.05 Es bleibt in der Familie 23.50 Vielmachglas 1.30 Es bleibt in der Familie

WDR

18.45 Aktuelle Stunde 19.30 Westpol 20.00 Tagesschau 20.15 Wunderschöne Nordseeinsel 21.45 Sportschau 22.15 Zeiglers wunderbare Welt des Fußballs 22.45 sport inside 23.15 The Salvation - Spur der Vergeltung 23.35 Western, DK/GB/SA 2014 0.40 Lebenslieder

WDR

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



20.15 Young Sheldon 20.40 United States of AI 21.10 Die Simpsons 21.40 Die Simpsons 22.05 Family Guy 22.35 The Big Bang Theory 23.00 The Big Bang Theory 23.30 The Big Bang Theory 23.55 Young Sheldon

ORF 2

19.30 Zeit im Bild 19.51 Wetter 19.56 Sport aktuell 20.05 Seitenblicke 20.15 Tatort: Prophetus 21.15 Krimireihe, D 2022 21.50 ZIB 2 am Sonntag 22.10 Im Zentrum 23.05 Woman 0.55 Tatort: Prophetus

ORF 2

15.00 Let's Love - Eine Hütte voller Liebe 16.00 Hartz Rot Gold 18.05 Köln 50667 19.05 Berlin - Tag & Nacht 19.05 Soap. Unverhofft kommt gut



20.15 Die Geissens 21.15 Die Geissens 22.15 Reeperbahn privat! Das wahre Leben auf dem Kiez 0.15 Hartes Deutschland 1.55 Armes Deutschland

VOX

15.00 Shopping Queen 16.00 Allererste Sahn - Wer backt am besten? 17.00 Zwischen Tüll und Tränen 18.00 First Dates - Ein Tisch für zwei 19.00 Das perfekte Dinner 20.13 #VOXStimme 20.15 First Dates Hotel 22.20 Prince Charming 23.55 vox nachrichten

ARD

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



20.15 Mord mit Aussicht 21.00 Mord mit Aussicht 21.50 Report Mainz 22.20 Tagesthemen 22.55 Befreiers - Mörderische Zeiten 23.40 Vom Bordell ins Jurastudium 0.10 Nachtmagazin

KABEL EINS

15.50 News 16.00 Navy CIS 16.55 Abenteuer Leben täglich 17.55 Mein Lokal, Dein Lokal 18.55 Achtung Kontrolle! 20.15 Transformers 23.20 Alarmstufe: Rot 20.15 Actionfilm, USA/F 1992 1.10 Kabel Eins Late News 1.15 Transformers 20.07 Actionfilm, USA 2007

ZDF

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



20.15 Nelson Müller: Der Fett-Kompass 21.00 frontal 21.45 heute-journal 22.20 Die Anstalt 23.05 Markus Lanz 0.20 heute journal update 0.35 Ein mutiger Weg

NDR

18.45 DAS! 19.30 Ländermagazine 20.00 Tagesschau 20.15 Markt 21.00 Heimatküche 21.45 NDR Info 22.00 Alkohol - Erfolgreiche Frauen und die Sucht 22.45 Kulturjournal 23.15 Die perfekte Kandidatin 23.15 Drama, SAR/D 2019. Mit Mila Al Zahrani 0.55 Heimatküche

RTL

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



20.15 Prominent getrennt - Die Villa der Verflorenen 22.15 RTL Direkt 22.35 Prominent getrennt - Die Villa der Verflorenen 23.00 Date or Drop 0.05 RTL Nachtjournal

3SAT

20.00 Tagesschau 20.15 Wilde Nächte - Wenn die Tiere erwachen 21.00 Doku 21.00 Wildes Deutschland 21.40 Erlebnisreisen 22.00 ZIB 2 22.25 Les Dames - Immer noch Frau 23.00 Dokumentarfilm, CH 2018 23.45 Der Traum vom kleiner Wohnen 0.15 10vor10

SAT.1

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



20.15 Navy CIS 21.15 Navy CIS: L.A. 22.15 Navy CIS: L.A. 23.15 Navy CIS 0.10 SEAL Team Actionserie

WDR

18.15 Servicezeit 18.45 Aktuelle Stunde 20.00 Tagesschau 20.15 Land und lecker 21.00 Garten und lecker 21.45 WDR aktuell 22.15 Unsere eigene Farm - Hier blüht uns was 22.45 Unsere eigene Farm - Hier blüht uns was 23.15 Vorstadtweiber 0.00 Vorstadtweiber

PRO 7

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



20.15 Lucky Stars - Alles auf die Fünf! 22.40 Late Night Berlin Show 23.50 TV total 0.50 Lucky Stars - Alles auf die Fünf! Show

ORF 2

19.00 Bundesland heute 19.23 Wetter 19.30 ZIB 19.51 Wetter 19.56 Sport aktuell 20.05 Seitenblicke 20.15 Die Millionen-Show 21.10 Thema 22.00 ZIB 2 22.30 Kulturmagazin 23.15 Die Hexen von Hollywood 0.10 Die göttliche Ordnung

RTL ZWEI

15.00 Let's Love - Eine Hütte voller Liebe 16.00 Hartz Rot Gold 18.05 Köln 50667 19.05 Berlin - Tag & Nacht 19.05 Soap. Lügen haben Babybeine



20.15 Armes Deutschland - Stempeln oder abackern? 22.15 Armes Deutschland - Deine Kinder 0.20 Autopsie Dokureihe 1.15 Unsolved Mysteries 2.00 Unsolved Mysteries

VOX

15.00 Shopping Queen 16.00 Allererste Sahn - Wer backt am besten? 17.00 Zwischen Tüll und Tränen 18.00 First Dates 19.00 Das perfekte Dinner 20.15 Wildes Wissen - Das tierische Quiz 22.55 Hot oder Schrott - Die Allesterster 23.55 vox nachrichten 0.15 Medical Detectives

KABEL EINS

15.50 News 16.00 Navy CIS 16.55 Abenteuer Leben täglich 17.55 Mein Lokal, Dein Lokal 18.55 Achtung Kontrolle! 20.15 Die drei Musketiere 21.45 Abenteuerfilm, USA/D/F 2011 Wild West 22.35 Wild West 23.05 Westernkomödie, USA 1999 0.40 Die drei Musketiere 20.07 Abenteuerfilm, USA/D/F 2011

NDR

18.45 DAS! 19.30 Ländermagazine 20.00 Tagesschau 20.15 Visite 21.15 Panorama - die Reporter 21.45 NDR Info 22.00 Tatort: Kaputt 23.00 Krimireihe, D 2019 23.30 Sokotra - Die unbekannte Insel am Horn von Afrika 0.00 Wirecard - Die Milliarden-Lüge 0.05 Dokufilm, D 2020

3SAT

18.30 nano 19.00 heute 19.20 Kulturzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Die Toten von Hameln 21.05 Mysterythriller, D 2014. Mit Julia Koschitz 21.45 kinokino 22.00 ZIB 2 22.25 makro 22.55 Frauen in der Armutsfalle 23.45 Reporter 0.20 10vor10 0.50 Hart aber fair

WDR

16.00 WDR aktuell 16.15 Hier und heute 18.00 WDR aktuell / Lokalzeit 18.15 Servicezeit 18.45 Aktuelle Stunde 20.00 Tagesschau 20.15 Tatort: Kopf-geld 22.00 ZIB 2 22.25 Euromillionen 22.35 kreuz und quer 23.25 kreuz und quer 0.05 Wüstenblume 0.05 Drama, A/F/D 2009

ORF 2

19.00 Bundesland heute 19.23 Wetter 19.30 ZIB 19.51 Wetter 19.56 Sport aktuell 20.05 Seitenblicke 20.15 Universum 21.05 Report 22.00 ZIB 2 22.25 Euromillionen 22.35 kreuz und quer 23.25 kreuz und quer 0.05 Wüstenblume 0.05 Drama, A/F/D 2009

ARD 17.00 Tagesschau 17.15 Brisant 18.00 Wer weiß denn sowas? 18.50 Hubert ohne Staller 19.45 Wissen vor acht – Erde 19.50 Wetter 19.55 Wirtschaft vor acht 20.00 Tagesschau	ZDF 17.00 heute 17.10 hallo-deutschland 17.45 Leute heute 18.00 SOKO Wismar 18.54 Lotto 19.00 heute 19.20 Wetter 19.25 Blutige Anfänger	RTL 16.00 Die Retourenprofis 17.00 RTL Aktuell 17.07 Explosiv Stories 17.30 Unter uns 18.00 Explosiv 18.30 Exclusiv 18.45 RTL Aktuell 19.05 Alles was zählt 19.40 GZSZ	SAT.1 15.00 Auf Streife – Die Spezialisten 16.00 Klinik am Südring 17.00 Lenßen übernimmt 17.30 Lenßen übernimmt 18.00 K11 18.30 K11 19.00 Let the music play – Das Hit Quiz 19.55 Sat.1 Nachrichten	PRO 7 15.35 The Big Bang Theory 16.05 The Big Bang Theory 16.30 The Big Bang Theory 17.00 taff 18.00 Newstime 18.10 Die Simpsons 18.40 Die Simpsons 19.05 Galileo	RTL ZWEI 15.00 Let's Love – Eine Hütte voller Liebe 16.00 Hartz Rot Gold 18.05 Köln 50667 Doku-Soap. Brüchiges Vertrauen 19.05 Berlin – Tag & Nacht Doku-Soap. Allerletzte Chance
 20.15 Eine fremde Tochter Drama, D 2022 21.45 Plusminus Magazin 22.15 Tagesthemen 22.50 maischberger. die woche 0.05 Nachtmagazin 0.25 Eine fremde Tochter Drama, D 2022	 20.15 Die große „Terra X“-Show Show. Mit Wigald Boning, Matthias Steiner, Laura Ludwig 21.45 heute-journal 22.15 sportstudio UEFA 23.00 Champions League 0.00 Markus Lanz	 20.15 Der Bachelor Mit Dominik Stuckmann 22.15 RTL Direkt 22.35 stern TV Magazin 0.00 RTL Nachtjournal 0.35 Die modernste Achterbahn der Welt 1.25 CSI: Miami Serie 2.15 CSI: Miami Serie	 20.15 Quiz für Dich Show Moderation: Jörg Pilawa 22.25 Halbpension mit Schmitz Gäste: Reiner Kalmund, Janine Kuzme, u.a. 23.20 Quiz für Dich 1.30 Halbpension mit Schmitz	 20.15 TV total Show. Moderation: Sebastian Purpaff 21.25 Zervakis & Opendhövel. Live. Magazin 23.10 Uncovered Reportage 0.10 Big Stories Show Selfmade Millionäre 1.05 Zervakis & Opendhövel. Live. Magazin	 20.15 Die Retourenjäger Doku-Soap 22.20 Die Schnäppchenhäuser – Jeder Cent zählt 23.20 Die Schnäppchenhäuser – Der Traum vom Eigenheim 0.15 Autopsie Dokureihe 1.10 Unsolved Mysteries

VOX 15.00 Shopping Queen 16.00 Allererste Sahne 17.00 Zwischen Tüll und Tränen 18.00 First Dates 19.00 Das perfekte Dinner 20.15 Gefährliche Nähe 21.10 Gefährliche Nähe 22.10 Bones Eine problematische Person in den Pilzen 23.05 Bones Serie 0.00 vox nachrichten	KABEL EINS 15.50 News 16.00 Navy CIS 16.55 Abenteuer Leben täglich 17.55 Mein Lokal, Dein Lokal – Der Profi kommt. Reihe 18.55 Achtung Kontrolle! 20.15 Men of Honor Drama, USA 2000. Mit Robert De Niro 23.00 Ronin Actionfilm, GB/F/USA 1998 1.15 Watch Me 1.25 Late News	NDR 18.15 Die Nordreportage 18.45 DAS! 19.30 Ländermagazine 20.00 Tagesschau 20.15 Geisterkatzen 21.00 Der Jaguar – Unbekannter Dschungeljäger 21.45 NDR Info 22.00 extra 3 22.45 Kroymann 23.15 The Pier – Die fremde Seite der Liebe 0.05 The Pier	3SAT 18.00 Traumziel Oman: Oase des Orients 18.30 nano 19.00 heute 20.00 Kulturzeit 20.00 Tagesschau 20.15 HERstory 21.00 HER-story 21.45 Erlebnisreisen 22.00 ZIB 2 22.25 Wilder 23.20 Weil du mir gehörst Drama, D 2019 0.50 10vor10	WDR 16.00 WDR aktuell 16.15 Hier und heute 18.00 aktuell / Lokalzeit 18.15 Servicezeit 18.45 Aktuelle Stunde 20.00 Tagesschau 20.15 Markt 21.00 Doc Esser 21.45 WDR aktuell 22.15 HER-story 22.55 HERstory 23.40 Die Hälfte der Welt gehört uns 0.35 maischberger. die woche	ORF 2 19.30 ZIB 19.51 Wetter 19.56 Sport aktuell 20.05 Seitenblicke 20.15 Der Feind meines Feindes. Thriller, D 2021 21.50 Autofocus 22.00 ZIB 2 22.30 WELTjournal 23.05 WELTjournal 23.50 Aenne Burda – Die Wirtschaftswunderfrau (1/2) Drama, D 2018
---	--	--	--	--	--

ARD 17.15 Brisant 18.00 Wer weiß denn sowas? 18.50 In aller Freundschaft – Die jungen Ärzte 19.45 Wissen vor acht 19.50 Wetter 19.55 Wirtschaft vor acht 20.00 Tagesschau	ZDF 16.10 Die Rosenheim-Cops 17.00 heute 17.10 hallo-deutschland 17.45 Leute heute 18.00 SOKO Stuttgart 19.00 heute 19.20 Wetter 19.25 Notruf Hafenkante	RTL 17.07 Explosiv Stories 17.30 Unter uns 18.00 Explosiv 18.30 Exclusiv 18.45 RTL Aktuell 19.03 RTL Aktuell – Das Wetter 19.04 Klima Update 19.05 Alles was zählt 19.40 GZSZ	SAT.1 15.00 Auf Streife – Die Spezialisten 16.00 Klinik am Südring 17.00 Lenßen übernimmt 17.30 Lenßen übernimmt 18.00 K11 18.30 K11 19.00 Let the music play – Das Hit Quiz 19.55 Sat.1 Nachrichten	PRO 7 15.35 The Big Bang Theory 16.05 The Big Bang Theory 16.30 The Big Bang Theory 17.00 taff 18.00 Newstime 18.10 Die Simpsons 18.40 Die Simpsons 19.05 Galileo	RTL ZWEI 15.00 Let's Love – Eine Hütte voller Liebe 16.00 Hartz Rot Gold 18.05 Köln 50667 Doku-Soap. Wer nicht kämpft, hat schon verloren 19.05 Berlin – Tag & Nacht Doku-Soap. Geliebte Lügen
 20.15 Der Bozen-Krimi Vergeltung. Krimireihe, D 2022. Mit C. Schoras 21.45 Kontraste Magazin 22.15 Tagesthemen 22.50 extra 3 Magazin 23.35 Die Florian Schroeder Satireshow 0.20 Nachtmagazin	 20.15 Der Bergdoktor Was bleibt. Arztfilm, D/A 2022. Mit Hans Sigl, Heiko Ruprecht 21.45 heute-journal 22.20 maybrit illner 23.20 Markus Lanz 0.35 heute journal update 0.50 Filmgorillas Magazin	 20.15 Fußball: Europa League Countdown 21.00 Fußball: Europa League Achtelfinale, Hinspiel 23.00 Fußball: Europa League Highlights 0.00 RTL Nachtjournal 0.35 Schwerpunkt	 20.15 Lebensretter hautnah – Wenn jede Sekunde zählt Reportagerie 22.15 akte. Magazin 23.10 Spiegel TV – Reportage Die Auto-Docs 0.15 Lebensretter hautnah – Wenn jede Sekunde zählt Reportagerie	 20.15 Germany's next Topmodel – by Heidi Klum Show. Jury: Heidi Klum, Sarina Nowak 23.20 red. Magazin 0.20 Germany's next Topmodel – by Heidi Klum Show 3.00 red. Magazin	 20.15 Hartes Deutschland – Leben im Brennpunkt Reihe. Hamburg 22.15 Polizei im Einsatz An der Grenze 0.15 Der Trüdeltrupp 1.05 Der Trüdeltrupp 1.50 Der Trüdeltrupp 2.35 Der Trüdeltrupp

VOX 16.00 Allererste Sahne 17.00 Zwischen Tüll und Tränen 18.00 First Dates 19.00 Das perfekte Dinner 20.15 Die Mumie: das Grabmal des Drachenkaisers Fantasyfilm, USA/D/CHN 2008 22.30 James Bond 007 – Diamantenfieber Agentenfilm, GB 1971 1.00 vox nachrichten	KABEL EINS 15.50 News 16.00 Navy CIS 16.55 Abenteuer Leben täglich 17.55 Mein Lokal, Dein Lokal – Der Profi kommt. Reihe 18.55 Achtung Kontrolle! 20.15 Achtung Abzocke – Betrüger auf der Spur. Dokureihe 22.15 K1 Magazin 23.20 Achtung Abzocke – Betrüger auf der Spur 1.10 Late News	NDR 18.15 Die Nordreportage 18.45 DAS! 19.30 Ländermagazine 20.00 Tagesschau 20.15 Die gefährlichsten Straßen der Welt 21.00 Die gefährlichsten Straßen der Welt 21.45 NDR Info 22.50 Morden im Norden 22.50 Morden im Norden 23.40 Großstadtrevier 0.30 Hafenpolizei	3SAT 18.30 nano 19.00 heute 19.20 Kulturzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Der Fahrradboom – mobil auf zwei Rädern? 22.00 ZIB 2 22.25 auslandsjournal extra 22.55 45 Min 23.40 Abtreibung in Europa – verachtet, verheimlicht, verboten 0.25 10vor10	WDR 18.15 Servicezeit 18.45 Aktuelle Stunde 20.00 Tagesschau 20.15 Quarks 21.00 Hunde verstehen! 21.45 WDR aktuell 22.15 Frau tv 22.45 Menschen hautnah 23.05 Menschen hautnah 23.35 Die Nachricht vom Tod 0.05 Unter den Sternen von Paris Drama, F/B 2020	ORF 2 19.00 Bundesland heute 19.30 ZIB 19.51 Wetter 19.56 Sport aktuell 20.05 Seitenblicke 20.15 Die Rosenheim-Cops 21.05 Am Schauplatz 22.00 ZIB 2 22.30 Eco 23.05 Stöckl. 0.05 Aenne Burda – Die Wirtschaftswunderfrau (2/2) Drama, D 2018
--	---	---	--	--	---

ARD 15.00 Quizduell-Olymp Show. Gäste: Denise Biellmann, Katarina Witt. Moderation: Jörg Pilawa 19.45 Sportschau vor acht 19.50 Wetter 19.55 Wirtschaft vor acht 20.00 Tagesschau	ZDF 16.10 Die Rosenheim-Cops 17.00 heute 17.10 hallo-deutschland 17.45 Leute heute 18.00 SOKO Kitzbühel 19.00 heute 19.20 Wetter 19.25 Bettys Diagnose	RTL 16.00 Die Retourenprofis 17.00 RTL Aktuell 17.07 Explosiv Stories 17.30 Unter uns 18.00 Explosiv 18.30 Exclusiv 18.45 RTL Aktuell 19.05 Alles was zählt 19.40 GZSZ	SAT.1 15.00 Auf Streife – Die Spezialisten 16.00 Klinik am Südring 17.00 Lenßen übernimmt 17.30 Lenßen übernimmt 18.00 K11 18.30 K11 19.00 Let the music play – Das Hit Quiz 19.55 Sat.1 Nachrichten	PRO 7 15.35 The Big Bang Theory 16.05 The Big Bang Theory 16.30 The Big Bang Theory 17.00 taff 18.00 Newstime 18.10 Die Simpsons 18.40 Die Simpsons 19.05 Galileo	RTL ZWEI 15.00 Let's Love – Eine Hütte voller Liebe 16.00 Hartz Rot Gold 18.05 Köln 50667 Doku-Soap. Schlechtes Gewissen 19.05 Berlin – Tag & Nacht Doku-Soap. Aus und vorbei?
 20.15 Käthe und ich – Verbotene Liebe Drama, D 2022 21.45 Tagesthemen 22.15 Tatort: Das verkaufte Lächeln Krimireihe, D 2014 23.45 Rebecca Martinsson ... Krimireihe, S 2017	 20.15 Der Staatsanwalt Die letzte Absage 21.15 Der Überfall 22.10 heute-journal 22.45 heute-show 23.15 ZDF Magazin Royale 23.45 aspekte 0.30 heute journal update 0.45 Mörderjagd	 20.15 Let's Dance Jury: Motsi Mabuse, Jorge González, Joachim Lammbi. Mod.: Victoria Swarovski, Daniel Hartwich 0.00 Exclusiv spezial 0.30 RTL Nachtjournal 1.05 Temptation Island VIP 1.55 Temptation Island VIP	 20.15 The Voice Kids Show. Blind Audition 2/6 Mod.: Thore Schölermann, Melissa Khalaj 22.50 Voll verschossen mit Ralf Schmitz Show 0.05 The Voice Kids Show 2.25 Voll verschossen mit Ralf Schmitz Show	 20.15 Maze Runner – Die Auserwählten in der Todeszone Sci-Fi-Film, USA 2018 Mit Dylan O'Brien 23.15 Transformers: The Last Knight Sci-Fi-Film, USA/CHN/CDN 17 2.05 Watch Me Magazin	 20.15 Das Bourne-Verständnis Actionthriller, USA/J 2012 Mit Jeremy Renner 22.55 Blitz – Cop-Killer vs. Killer-Cop Actionthriller, GB/F/USA 2011 0.40 Hostel 2 Horrorfilm, USA/CZ/1 2007

VOX 15.00 Shopping Queen 16.00 Allererste Sahne 17.00 Zwischen Tüll und Tränen 18.00 First Dates 19.00 Das perfekte Dinner 20.15 Goodbye Deutschland! 22.15 Die Mumie: das Grabmal des Drachenkaisers Fantasyfilm, USA/D/CHN 2008 0.25 vox nachrichten	KABEL EINS 15.50 News 16.00 Navy CIS 16.55 Abenteuer Leben täglich 17.55 Mein Lokal, Dein Lokal – Der Profi kommt. Reihe 18.55 Achtung Kontrolle! 20.15 Kokowääh Komödie, D 2011. Mit Til Schweiger 22.55 Kokowääh 2 Komödie, D 2013 1.10 Kokowääh Komödie, D 2011	NDR 17.00 NDR Info 17.10 Leopard, Seebär & Co. 18.00 Ländermagazine 18.15 Die Nordreportage: Hofgeschichten 18.45 DAS! 19.30 Ländermagazine 20.00 Tagesschau 20.15 die nordstory 21.15 Unterwegs auf der Luftlinie 21.45 NDR Info 22.00 NDR Talk Show 0.00 Inas Nacht	3SAT 17.45 Unterwegs am Polarkreis 18.30 nano 19.00 heute 19.20 Kulturzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Unsichtbare Jahre Drama, D 2015 21.45 Erlebnisreisen 22.00 ZIB 2 22.25 Im Schatten der Angst Psychodrama, A/D 2019 23.55 10vor10	WDR 18.00 aktuell / Lokalzeit 18.15 Unser Gartenglück 18.45 Aktuelle Stunde 20.00 Tagesschau 20.15 Bhagwan in Köln – Eine Stadt wird rot 21.00 Unser Westen, unser Bestes 21.45 WDR aktuell 22.00 Kölner Treff 23.30 Hirschhausens Sprechstunde 0.15 Kölner Treff	ORF 2 18.47 Lotto 6 aus 45 19.00 Bundesland heute 19.23 Wetter 19.30 ZIB 19.51 Wetter 19.56 Sport aktuell 20.05 Seitenblicke 20.15 Der Alte 21.20 Vera 22.00 ZIB 2 22.25 Euromillionen 22.35 Universum History 23.20 Charité 0.55 Der Alte
--	---	--	---	--	---

ARD 16.25 Skifliegen: Weltcup 1. Durchgang Herren 17.20 Langlauf: Weltcup 3. Liga 17.40 Skifliegen: Weltcup 2. Liga 18.30 Sportschau 19.57 Lotto am Samstag 20.00 Tagesschau	ZDF 16.10 Die Rosenheim-Cops 17.00 heute Xpress 17.05 Länderspiegel 17.35 plan b 18.05 SOKO Wien 19.00 heute 19.20 Wetter 19.25 Die Bergretter	RTL 12.40 Der Blaulicht-Report 13.45 Der Blaulicht-Report 14.45 Die Retourenprofis 15.45 Die Retourenprofis 16.45 Explosiv – Weekend 17.45 Exklusiv 18.45 RTL Aktuell 19.05 Life	SAT.1 12.30 Programm nach Ansage 14.25 Die Gegenteilshow 16.59 So gesehen 17.00 Let the music play 18.00 Let the music play 19.00 Let the music play 19.55 Sat.1 Nachrichten	PRO 7 16.40 Two and a Half Men 17.05 Young Sheldon 17.30 Young Sheldon 18.00 Newstime 18.10 Die Simpsons 18.40 Die Simpsons 19.05 Galileo. Magazin	RTL ZWEI 14.15 Die Schnäppchenhäuser 15.15 Die Schnäppchenhäuser 16.15 Die Schnäppchenhäuser 17.15 Die Schnäppchenhäuser – Jeder Cent zählt 18.15 Die Retourenjäger Doku-Soap
 20.15 Klein gegen Groß – Das ungläubliche Duell Show 23.30 Tagesthemen 23.50 Das Wort zum Sonn. 23.55 Playlist of my Life 0.25 Playlist of my Life 1.00 Tödliche Augenblicke Krimi, USA 2009	 20.15 Helen Dorn Das rote Tuch. Krimireihe, D 2011. Mit Anna Loos 21.45 Der Überfall 22.45 heute-journal 23.00 Das aktuelle Sportstudio 0.30 heute Xpress 0.35 heute-show	 20.15 Deutschland sucht den Superstar Die Castings (10/10). Jury: Florian Silberstein, Ilse DeLange, Toby Gad 23.00 7 Tage, 7 Köpfe 23.45 Take Me Out Show 0.50 Take Me Out Show 1.45 Date or Drop Show	 20.15 Jumanji: The Next Level Actionfilm, USA 2019. Mit Dwayne Johnson. Regie: Jake Kasdan 22.40 Transcendence Sci-Fi-Film, GB/CHN/USA 2014. Mit Johnny Depp 0.55 Final Destination 4 Horrorfilm, USA 09	 20.15 Schlag den Star Show Moderation: Elton. Kommentar: Ron Ringguth. Zwei wettkampflustige Kandidaten beweisen in bis zu 15 Runden Kampfgeist, Fitness, Geschicklichkeit und Grips. 0.15 Schlag den Star	 20.15 American Pie Komödie, USA 1999 Mit Jason Biggs 22.05 Party Animals 2 – Es geht noch wilder Komödie, USA 2006 Mit Kal Penn 0.00 Der Zufrückkommer Komödie, USA 2014

ARD 18.30 Weltschau 19.15 Sportschau 20.00 Fußball: 2. Liga, 26. Spieltag, Karlsruher SC – SSV Jahn Regensburg, Hannover 96 – 1. FC Nürnberg, FC Ingolstadt 04 – FC Schalke 04 20.00 Tagesschau	ZDF 17.15 auslandsjournal – die doku 18.00 ZDF.reportage 18.30 Terra Xpress 18.55 Aktion Mensch Gewinner 19.00 heute 19.10 Berlin direkt 19.30 Giganten der Kunst	RTL 14.15 Plötzlich Star 14.15 Plötzlich Star 15.15 Plötzlich Star 16.15 Plötzlich Star 17.15 Plötzlich Star 18.15 Plötzlich Star 19.15 Plötzlich Star	SAT.1 13.30 Woran dein Herz hängt 17.30 Woran dein Herz hängt 19.00 heute 19.20 Welterbe in Gefahr – Wie viel Macht hat die UNESCO noch? 20.00 Tagesschau 20.15 Eröffnungskonzert der Isarphilharmonie 22.30 Zwischen Zeiten 23.15 Jonathan 0.45 lebens.art	PRO 7 17.45 Kochen mit Martina und Moritz 18.15 Westart 18.45 Aktuelle Stunde 19.30 Lokalzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Lang lebe die Königin 21.45 Mitternachtsspitzen 22.45 Ladies Night 23.45 Lisa Feller: Der Nächste, bitte! 1.15 Mitternachtsspitzen	RTL ZWEI 20.05 Seitenblicke 20.15 Wie ich lernte, bei mir selbst Kind zu sein 21.00 Drama, D/A 2019 22.32 ZIB 22.40 Die wahren Abenteuer des André Heller 23.35 Der Bulle von Tölz 23.55 Wenn die Masken fallen. Krimireihe, D 2004 1.05 Falscher Verdacht – Nur die Wahrheit zählt. Thriller, D 2001
 20.15 Tatort: Schattenkinder Krimireihe, CH 2022. Mit Carol Schuler 21.45 Anne Will Diskussion 22.45 Tagesthemen 23.05 ttt Magazin 23.35 Styx Drama, D/A/NL 2018. Mit Susanne Wolff 1.05 Tagesschau	 20.15 Nächste Ausfahrt Glück Der richtige Vater. Komödie, D 2022 21.45 heute-journal 22.15 Dan Sommerdahl – Tödliche Idylle Versalzenes Menü Krimireihe, DK/D 2021 23.45 Schwedens Krone	 20.15 Downton Abbey Drama, GB/USA 2019 Mit Hugh Bonneville 22.40 stern tv Magazin 0.30 Flatliners Sci-Fi-Horror, USA/CND 2017. Mit Elliot Page 2.25 Breaking In Actionfilm, USA/J 2018	 20.15 Selbst ist die Braut Romantikkomödie, USA 2009 22.35 Jumanji: The Next Level Actionfilm, USA 2019. Mit Jack Black 0.55 Selbst ist die Braut Romantikkomödie, USA 2009	 20.15 The Accountant Actionfilm, USA 2016 Mit Ben Affleck, Anna Kendrick. Regie: Gavin O'Connor 22.55 Anna Actionthriller, F 2019. Mit Sasha Luss 1.10 The Accountant Actionfilm, USA 2016	 20.15 Gravity Sci-Fi-Film, GB/USA/MEX 2013 Mit Sandra Bullock Regie: Alfonso Cuarón 22.00 Replicas Sci-Fi-Film, USA/GB/CHN 2018. Mit Keanu Reeves, Alice Eve 0.01 Repo Men Actionthriller, CDN/USA 2010

ARD 13.25 Criminal Intent 13.20 Criminal Intent 14.15 James Bond 007 – Sag niemals nie 17.00 auto mobil 18.10 Ab in die Ruine! 19.10 Ab ins Beet! 20.15 Kitchen Impossible 23.40 Prominent! 0.25 Medical Detectives 1.25 Medical Detectives	ZDF 15.00 Mein Lokal, Dein Lokal 16.00 Kabel Eins News 16.15 Mein Lokal, Dein Lokal 17.10 Mein Lokal, Dein Lokal 18.10 Mein Lokal, Dein Lokal 19.10 Mein Lokal, Dein Lokal 20.15 Deutschlands größte Geheimnisse. Show 22.20 Abenteuer Leben am Sonntag 23.00 Deutschlands größte Geheimnisse	RTL 16.30 Iss besser! 17.00 Bingo! 18.00 Hanseblick 18.45 DAS! 19.30 Ländermagazine 20.00 Tagesschau 20.15 Landpartie 21.45 Sportschau 22.15 Die NDR-Quizshow 23.00 Sportclub 23.45 Die DDR und der Olympiasturm 1972 0.15 Quizduell – Der Olymp	SAT.1 19.00 heute 19.10 NZZ Forum 19.40 Schätze der Welt – Erbe der Menschheit 20.00 Tagesschau 20.15 Verleihung Deutscher Kleinkunstpreis 2022 21.45 Geschenk 22.00 Komödie, A 2018 23.15 In gefährlicher Nähe 0.00 Drama, D 2014 0.45 Island – Weltspitze	PRO 7 20.00 Tagesschau 20.15 Kärrnen – Badeseen und Alpengipfel 20.45 Dokumentarfilm, D 2022 21.45 Sportschau 22.15 Zeiglers wunderbare Welt des Fußballs 22.45 sport inside 23.15 Generation F – Zeit für Sportler:innen 0.00 Die Unbeugsame – Jane Got a Gun 0.45 Western, USA 2015	RTL ZWEI 19.30 Zeit im Bild 19.51 Wetter – Badeseen und Alpengipfel 20.05 Seitenblicke 20.15 Tatort: Schattenkinder 20.15 Krimireihe, CH 2022 21.50 ZIB 2 am Sonntag 22.10 Im Zentrum 23.05 Meryl Streep: Die unverstellte Göttin 0.00 Finding Vivian Maier 0.45 Dokumentarfilm, USA 2013
---	--	--	---	--	---

ARD 17.00 Tagesschau 17.15 Brisant 18.00 Wer weiß denn sowas? 18.50 Morden im Norden 19.45 Wissen vor acht – Zukunft 19.50 Wetter 19.55 Wirtschaft vor acht 20.00 Tagesschau	ZDF 16.00 heute – in Europa 16.10 Die Rosenheim-Cops 17.00 heute 17.10 hallo deutschland 17.45 Leutheute 18.00 SOKO Hamburg 19.00 heute 19.25 WISO	RTL 16.00 Die Retourenprofis 17.00 RTL Aktuell 17.07 Explosiv Stories 17.30 Unter uns 18.00 Explosiv 18.30 Exklusiv 18.45 RTL Aktuell 19.05 Alles was zählt 19.40 GZSZ	SAT.1 15.00 Auf Streife – Die Spezialisten 16.00 Klinik am Südring. Doku-Soap 17.00 Lenßen übernimmt. Doku-Soap 17.30 Lenßen übernimmt 18.00 K11 – Die neuen Fälle 18.30 K11	PRO 7 15.35 The Big Bang Theory 16.05 The Big Bang Theory 16.30 The Big Bang Theory 17.00 taff 18.00 Newstime 18.10 Die Simpsons 18.40 Die Simpsons 19.05 Galileo	RTL ZWEI 15.00 Let's Love – Eine Hütte voller Liebe 16.00 Hartz Rot Gold 18.05 Köln 50667 18.05 Doku-Soap. Kuss oder Kampf 19.05 Berlin – Tag & Nacht 19.05 Doku-Soap. Kein Happy End
 20.15 Planet der Liebe 21.00 Hart aber fair 22.15 Tagesthemen 22.50 Die Story Reportage 23.35 Frankreichs deutsche Kinder Doku 0.20 Nachtmagazin 0.40 Tatort: Schattenkinder Krimireihe, CH 22	 20.15 Sarah Kohr – Geister der Vergangenheit Thriller, D 2021 21.45 heute-journal 22.15 Mission: Impossible – Phantom Protokoll Actionfilm, USA 2011. Mit Tom Cruise 0.15 heute journal update	 20.15 Wer wird Millionär? Show. Moderation: Günther Jauch 22.15 RTL Direkt 22.35 Extra – Das RTL Magazin 23.25 Spiegel TV Magazin 0.00 RTL Nachtjournal 0.35 Die Alltagskämpfer	 19.00 Let the music play – Das Hit Quiz 19.55 Sat.1 Nachrichten 20.15 Progr. nach Ansage 22.15 SAT.1 Reportage Bock auf Bagger 23.10 Progr. nach Ansage 1.10 SAT.1 Reportage 1.55 So gesehen Magazin	 20.15 Young Sheldon 20.40 United States of AI 21.10 United States of AI 21.35 Die Simpsons 22.05 Family Guy Serie 22.35 The Big Bang Theory 23.00 The Big Bang Theory 23.30 The Big Bang Theory 23.55 Young Sheldon	 20.15 Die Geissens Doku-Soap. Kölle calling 21.15 Die Geissens Die Schumi-Fahrschule 22.15 Reeperbahn privat! Das wahre Leben auf dem Kiez 0.20 Dokureihe 0.20 Hartes Deutschland 1.55 Armes Deutschland

VOX 15.00 Shopping Queen 16.00 Allererste Sahne 17.00 Zwischen Tüll und Tränen 18.00 First Dates – Ein Tisch für zwei 19.00 Das perfekte Dinner 20.10 #VOXStimme 20.15 First Dates Hotel 22.20 Prince Charming 23.50 vox nachrichten 0.10 Medical Detectives	KABEL EINS 15.50 News 16.00 Navy CIS 16.55 Abenteuer Leben täglich 17.55 Mein Lokal, Dein Lokal 18.55 Achtung Kontrolle! 20.15 Transformers – Die Rache 20.15 Actionfilm, USA 2009. Mit Shia LaBeouf 23.25 Alarmstufe: Rot 2 23.55 Actionfilm, USA 1995 1.10 Kabel Eins Late News	NDR 18.00 Ländermagazine 18.15 Die Nordreportage 18.45 DAS! 19.30 Ländermagazine 20.00 Tagesschau 20.15 Markt 21.00 Heimatküche 21.45 NDR Info 22.00 Der Kampf ums Ackerland 22.45 Kulturjournal 23.15 Jane Eyre 23.15 Drama, GB/USA 2011 1.05 Heimatküche	3SAT 20.00 Tagesschau 20.15 Wildes Griechenland 20.55 Wildes Griechenland 21.40 An den Ufern des Tagliamento 22.00 ZIB 2 22.25 Wir alle. Das Dorf 23.00 Doku. D 2019 23.55 Gipfelstürmer – Ganz nach oben ohne Beine und Arme 0.25 10vor10	WDR 18.00 WDR aktuell / Lokalzeit 18.15 Servicezeit 18.45 Aktuelle Stunde 20.00 Tagesschau 20.15 Land und lecker 21.00 Garten und lecker 21.45 WDR aktuell 22.15 Unsere eigene Farm 22.45 Unsere eigene Farm 23.15 Vorstadtweiber 0.00 Vorstadtweiber	ORF 2 18.30 Konkret 18.51 infos & tips 19.00 Bundesland heute 19.23 Wetter 19.30 ZIB 19.51 Wetter 19.50 Sport aktuell 20.05 Seitenblicke 20.15 Die Millionen-Show 21.10 Thema 22.00 ZIB 2 22.30 kulturMontag 23.30 Ikonen Österreichs 0.00 Aus dem Archiv
--	---	---	---	--	---

ARD

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




20.15 Mord mit Aussicht Brenne, Hengasch! 21.00 In aller Mündschaft 21.45 Report München 22.15 Tagesthemen 22.50 Befragter Mutter werden mit Behinderung? 0.05 Nachtmagazin

ZDF

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




20.15 Nelson Müller: Der Zucker-Kompass 21.00 frontal 21.45 heute-journal 22.15 Alkohol im Mutterleib - Folgen für ein ganzes Leben 22.45 Markus Lanz 0.00 heute journal update

RTL

16.00 Die Retourenprofis 17.00 RTL Aktuell 17.07 Explosiv Stories 17.30 Unter uns 18.00 Explosiv 18.30 Exklusiv 18.45 RTL Aktuell 19.05 Alles was zählt 19.40 GZSZ




20.15 Prominent getrennt - Die Villa der Verflönsenen Show 22.15 RTL Direkt 22.35 Prominent getrennt - Die Villa der Verflönsenen Show 23.00 Date or Drop 0.05 RTL Nachtjournal

SAT.1

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




20.15 Clarice Starling - Das Erwachen der Lämmer 22.55 Navy CIS 23.50 SEAL Team Actionserie Gefährliche Fracht 0.45 Clarice Starling - Das Erwachen der Lämmer

PRO 7

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




20.15 Lucky Stars - Alles auf die Fünf! Show Mitwirkende: Lilly Becker, Charlotte Würdig, Marcel Reif, Wigald Boning 22.40 Late Night Berlin 23.50 TV total Show 0.50 Lucky Stars - Alles auf die Fünf!

RTL ZWEI

15.00 Let's Love - Eine Hütte voller Liebe 16.00 Hartz Rot Gold 18.05 Köln 50667 19.05 Berlin - Tag & Nacht 20.00 Doku-Soap. Auf den Kiez gekommen




20.15 Armes Deutschland - Dürfen die das? 22.15 Armes Deutschland - Deine Kinder 0.20 Autopsie 1.15 Unsolved Mysteries 1.55 Unsolved Mysteries

ARD

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




20.15 Bis zum letzten Tropfen 21.45 Bis zum letzten Tropfen - Die Doku 22.15 Tagesthemen 22.50 maischberger. die woche 0.05 Nachtmagazin

ZDF

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




20.15 Aktenzeichen XY ... ungelöst 21.45 heute-journal 22.15 auslandsjournal 23.00 sportstudio UEFA Champions League 0.00 Markus Lanz 0.45 heute journal update

RTL

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




20.15 Der Bachelor 22.15 RTL Direkt 22.35 stern TV 0.00 RTL Nachtjournal 0.35 Stuntman für einen Tag! 1.25 CSI: Miami

SAT.1

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




20.15 Quiz für Dich 22.25 Halbpension mit Schmitz 23.20 Quiz für Dich 1.30 Halbpension mit Schmitz Show

PRO 7

15.40 The Big Bang Theory 16.05 The Big Bang Theory 16.30 The Big Bang Theory 17.00 taf 18.00 Newstime 18.10 Die Simpsons 18.40 Die Simpsons 19.05 Galileo




20.15 TV total 21.25 Zervakis & Opendhövel. Live. 23.10 Uncovered 0.10 Big Stories 1.10 Zervakis & Opendhövel. Live. Magazin

RTL ZWEI

13.55 Die Reimanns 15.00 Let's Love - Eine Hütte voller Liebe 16.00 Doku-Soap. Moderation: Jana Ina Zarrella 16.00 Hartz Rot Gold 18.05 Köln 50667 19.05 Berlin - Tag & Nacht 20.15 Pr. nach Ansage 22.15 Die Schnäppchenhäuser - Jeder Cent zählt 23.15 Die Schnäppchenhäuser - Der Traum vom Eigenheim 0.10 Autopsie




19.05 Berlin - Tag & Nacht 20.15 Pr. nach Ansage 22.15 Die Schnäppchenhäuser - Jeder Cent zählt 23.15 Die Schnäppchenhäuser - Der Traum vom Eigenheim 0.10 Autopsie

ARD

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




20.15 Der Amsterdam-Krimi: Das Mädchen ohne Namen 21.45 Panorama 22.15 Tagesthemen 22.50 Nuhr im Ersten 23.35 Limbus - Zur Hölle mit Tahnee 0.20 Nachtmagazin

ZDF

17.00 heute 17.10 hallo-deutschland 17.45 Leute heute 18.00 SOKO Stuttgart 19.00 heute 19.20 Wetter 19.25 Notruf Hafenkante




20.15 Lena Lorenz 21.45 heute-journal 22.15 maybrit illner 23.15 Markus Lanz 0.30 heute journal update 0.45 Filmgorillas 0.55 Verleihung Deutscher Kleinkunstpreis 2022

RTL

17.00 RTL Aktuell 17.07 Explosiv Stories 17.30 Unter uns 18.00 Explosiv 18.30 Exklusiv 18.45 RTL Aktuell 19.14 Klima Update 19.05 Alles was zählt 19.40 GZSZ




20.15 Fußball: Europa League 21.00 Fußball: Europa League 23.00 Fußball: Europa League 0.00 RTL Nachtjournal

SAT.1

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




20.15 Lebensretter hautnah - Wenn jede Sekunde zählt 22.15 akte. Moderation: Claudia von Brauchitsch 23.10 SAT.1 Reportage 0.10 Lebensretter hautnah - Wenn jede Sekunde zählt

PRO 7

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




20.15 Germany's next Topmodel - by Heidi Klum 23.00 red. Magazin 0.00 Germany's next Topmodel - by Heidi Klum 2.30 red. Magazin 3.25 Spätnachrichten

RTL ZWEI

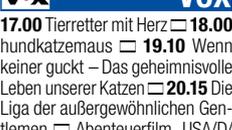
15.00 Let's Love - Eine Hütte voller Liebe 16.00 Hartz Rot Gold 18.05 Köln 50667 19.05 Berlin - Tag & Nacht 20.00 Doku-Soap. Familie kann jeder sein 19.05 Berlin - Tag & Nacht 20.00 Doku-Soap. Kurzschluss




20.15 Hartes Deutschland - Leben im Brennpunkt 22.15 Pleite unter Palmen 0.40 Der Trüdeltrupp 1.30 Der Trüdeltrupp 2.15 Der Trüdeltrupp

ARD 17.00 Tagesschau 17.15 Brisant 18.00 Wer weiß denn sowas? 18.50 Quizduell-Olymp 19.45 Sportschau vor acht 19.50 Wetter 19.55 Wirtschaft vor acht 20.00 Tagesschau  20.15 Klara Sonntag – Liebe macht blind Drama, D 2022 21.45 Tagesthemen 22.15 Tator: Das perfekte Verbrechen Krimireihe, D 2019 23.45 Back to Life 0.10 Back to Life	ZDF 17.00 heute 17.10 hallo- deutschland 17.45 Leute- heute 18.00 SOKO Kitzbühel 18.00 Krimiserie. Zwei Fliegen 19.00 heute 19.20 Wetter 19.25 Bettys Diagnose  20.15 Der Alte Krimiserie Ein Tag im Leben 21.15 Der Überfall 22.10 heute-journal 22.40 heute-show 23.10 ZDF Magazin Royale Talkshow 23.40 aspekte 0.25 heute journal update	RTL 16.00 Die Retourenprofis 17.00 RTL Aktuell 17.07 Explosiv Stories 17.30 Unter uns 18.00 Explosiv 18.30 Exclusiv 18.45 RTL Aktuell 19.05 Alles was zählt 19.40 GZSZ  20.15 Let's Dance Jury: Motsi Mabuse, Jorge González, Joachim Llambi Moderation: Victoria Swarovski, Daniel Hartwich 0.00 Exclusiv spezial 0.30 RTL Nachtjournal 1.05 Temptation Island VIP 1.50 Temptation Island VIP	SAT.1 15.00 Auf Streife – Die Spezialisten 16.00 Klinik am Südring 17.00 Lenßen übernimmt 17.30 Lenßen übernimmt 18.00 K11 18.30 K11 19.00 Let the music play – Das Hit Quiz 19.55 Sat.1 Nachrichten  20.15 The Voice Kids Show. Blind Audition 3/6 Coach: Alvaro Soler, Michi Beck, Wincent Weiss, Lena Meyer-Landrut, Smudo 22.50 Voll verschossen mit Ralf Schmitz Show 0.10 The Voice Kids	PRO 7 15.10 The Middle 15.35 The Big Bang Theory 16.05 The Big Bang Theory 16.30 The Big Bang Theory 17.00 taff 18.00 Newstime 18.10 Die Simpsons 18.40 Die Simpsons 19.05 Galileo  20.15 The Darkest Minds – Die Überlebenden Sci-Fi-Film, USA 2018 22.25 Scouts vs. Zombies – Handbuch zur Zombie-Apokalypse Horrorkomödie, USA 15 0.10 The Darkest Minds ... Sci-Fi-Film, USA 2008	RTL ZWEI 15.00 Let's Love – Eine Hütte voller Liebe 16.00 Hartz und herzlich – Tag für Tag Rostock 18.05 Köln 50667 – Doku-Soap. Das dicke Ende kommt noch 19.05 Berlin – Tag & Nacht  20.15 Force of Nature Actionfilm, USA 2020 Mit Emile Hirsch 22.20 Wild Card Actionfilm, USA 2015 0.02 Get the Gringo Actionfilm, USA/MEX 2012 1.45 Force of Nature Actionfilm, USA 2020
---	---	---	---	---	---

ARD 17.00 Tagesschau 17.10 Brisant 17.47 Das Wetter im Ersten 17.50 Tagesschau 18.00 Sportschau 18.30 Sportschau 19.57 Lotto am Samstag 20.00 Tagesschau  20.15 Rückkehr nach Rimini Drama, D 2022 21.45 Verliebt in Kroatien Romantikkomödie, D 2020. Mit S. Vester 23.15 Tagesthemen 23.35 Das Wort zum Sonntag 23.40 Playlist of my Life 0.10 Playlist of my Life	ZDF 18.05 SOKO Wien Krimiserie. Fehlzündung. Mit Stefan Jürgens 19.00 heute 19.20 Wetter 19.25 Die Bergretter 19.25 Die Bergretter 19.25 Die Bergretter 19.25 Die Bergretter  20.15 Ein starkes Team Abgestürzt. Krimireihe, D 2022. Mit F. Martens 21.45 Der Überfall 22.40 heute-journal 23.00 Das aktuelle Sportstudio 0.25 heute Xpress 0.30 heute-show	RTL 14.40 Die Retourenprofis 15.40 Die Retourenprofis 16.45 Explosiv – Weekend 17.45 Exclusiv 18.45 RTL Aktuell 19.03 Wetter 19.04 Klima Update 19.05 Life  20.15 Deutschland sucht den Superstar Show. Die Recalls (1/4) Jury: Florian Silbereisen, Ilse DeLange, Toby Gad 23.00 7 Tage, 7 Köpfe Moderation: Guido Cantz 23.45 Take Me Out Show 0.55 Take Me Out Show	SAT.1 12.25 Programm nach Ansage 14.25 Die Gegenteilshow 16.59 So gesehen 17.00 Let the music play 18.00 Let the music play 19.00 Let the music play 19.55 Sat.1 Nachrichten  20.15 Legend of Tarzan Abenteuerfilm, GB/CDN/USA 2016. Mit Alexander Skarsgård, Rory J. Saper 22.25 The Finest Hours Actionfilm, USA 2016 0.45 Legend of Tarzan Abenteuerfilm, GB/CDN/USA 2016	PRO 7 16.40 Two and a Half Men 17.10 Young Sheldon 17.30 Young Sheldon 18.00 Newstime 18.10 Die Simpsons 18.40 Die Simpsons 19.05 Galileo. Magazin  20.15 The Masked Singer Show. Moderation: Matthias Opdenhövel 23.35 The Masked Singer – red. Spezial Magazin. Moderation: Annemarie Carpendale, Viviane Geppert 0.05 The Masked Singer	RTL ZWEI 14.10 Die Schnäppchenhäuser – Jeder Cent zählt 15.10 Die Schnäppchenhäuser 16.10 Die Schnäppchenhäuser 17.10 Die Schnäppchenhäuser 18.10 Die Retourenjäger 18.10 Die Retourenjäger 18.10 Die Retourenjäger 18.10 Die Retourenjäger  20.15 Meine Braut, ihr Vater und ich Komödie, USA 2000. Mit Robert De Niro, Ben Stiller 22.25 Meine Frau, ihre Schwiegereltern und ich Komödie, USA 2004 0.40 Dumm und Dummeh Komödie, USA 2014
--	--	---	--	---	--

VOX 17.00 Tierretter mit Herz 18.00 hundkatzenmaus 19.10 Wenn keiner guckt – Das geheimnisvolle Leben unserer Katzen 20.15 Die Liga der außergewöhnlichen Gentlemen 20.15 Die Liga der außergewöhnlichen Gentlemen 20.15 Die Liga der außergewöhnlichen Gentlemen 20.15 Die Liga der außergewöhnlichen Gentlemen  20.15 Rückkehr nach Rimini Drama, D 2022 21.45 Verliebt in Kroatien Romantikkomödie, D 2020. Mit S. Vester 23.15 Tagesthemen 23.35 Das Wort zum Sonntag 23.40 Playlist of my Life 0.10 Playlist of my Life	KABEL EINS 13.40 Castle 14.35 Castle 15.30 Hawaii Five-0 16.25 News 16.35 Hawaii Five-0 17.30 Hawaii Five-0 18.20 Hawaii Five-0 19.15 Hawaii Five-0 20.15 9-1-1 Notruf L.A. 21.15 9-1-1 Notruf L.A. 22.20 MacGyver 23.15 MacGyver 0.10 Hawaii Five-0	NDR 18.45 DAS! 19.30 Ländermagazine 20.00 Tagesschau 20.15 Nord bei Nordwest 20.15 Nord bei Nordwest 20.15 Nord bei Nordwest 20.15 Nord bei Nordwest  20.15 Deutschland sucht den Superstar Show. Die Recalls (1/4) Jury: Florian Silbereisen, Ilse DeLange, Toby Gad 23.00 7 Tage, 7 Köpfe Moderation: Guido Cantz 23.45 Take Me Out Show 0.55 Take Me Out Show	3SAT 20.00 Tagesschau 20.15 Lucerne Festival: Riccardo Chailly dirigiert Mozart und Schubert 21.40 Ein Sommer mit Preußens Glanz und Gloria 22.25 M.C. Escher – Reise in die Unendlichkeit 23.05 Der Unendlichkeit 23.45 Jahrhundertfrauen 1.30 lebens.art	WDR 18.45 Aktuelle Stunde 19.30 Lokalzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Der Überläufer (1) 20.15 Der Überläufer (1) 20.15 Der Überläufer (1) 20.15 Der Überläufer (1)  20.15 The Masked Singer Show. Moderation: Matthias Opdenhövel 23.35 The Masked Singer – red. Spezial Magazin. Moderation: Annemarie Carpendale, Viviane Geppert 0.05 The Masked Singer	ORF 2 18.00 Bürgeranwalt 19.00 Bundesland heute 19.23 Wetter 19.30 Zeit im Bild 19.51 Wetter 19.56 Sport aktuell 20.05 Seitenblicke 21.50 ZIB 23.30 Der Bulle von Tölz 1.00 Liebesleid. Krimireihe, D 2005 1.00 Kommissar Seiler ermittelt – Damals warst du still 1.00 Kriminalfilm, D 2005
--	---	---	---	--	--

ARD 15.30 Noch einmal zwanzig sein ... 17.00 Komödie, D 2007 17.00 Brisant 17.45 Tagesschau 18.00 Bericht aus Berlin 18.30 Weltspiegel 19.15 Sportschau 20.00 Tagesschau  20.15 Tator: Tyrannenmord Krimireihe, D 2022 Mit Wotan Wilke Möhring 21.45 Anne Will 22.45 Tagesthemen 23.05 ttt 23.35 Kirschblüten und Dämonen 1.05 Tagesschau	ZDF 18.00 ZDF.reportage 18.30 Terra Xpress 18.55 Aktion Mensch Gewinner 19.00 heute 19.10 Berlin direkt 19.30 Tutanchamun: Der Junge hinter der Goldmaske 19.30 Tutanchamun: Der Junge hinter der Goldmaske 19.30 Tutanchamun: Der Junge hinter der Goldmaske  20.15 Nächste Ausfahrt Glück Song für die Freiheit. Komödie, D 22 21.45 heute-journal 22.15 Dan Sommerdahl ... 23.45 Honecker und der Pastor 0.10 Doku	RTL 12.25 Sincerely, Yours, Truly ... 14.15 The Choice – Bis zum letzten Tag 15.20 Melodram, USA 2016 16.30 Vermisst 17.30 Martin Rütter 18.45 Aktuell 19.05 Martin Rütter  20.15 Mortal Engines: Krieg der Städte Sci-Fi-Film, USA/NZ 2018 Mit Hera Hilmar 22.45 Rambo: Last Blood Actionfilm, USA 2019 0.30 Mortal Engines: Krieg der Städte Sci-Fi-Film, USA/NZ 2018	SAT.1 13.30 Reingelegt – Die lustigsten Comedy-Fallen weltweit. Show 15.20 The Finest Hours Actionfilm, USA 2016. Mit Chris Pine. Regie: Craig Gillespie 19.55 Sat.1 Nachrichten  20.15 Manhattan Queen Romantikkomödie, USA 2018. Mit Jennifer Lopez 22.25 The Kitchen: Queens of Crime Actionfilm, USA/CDN 2019 0.25 Manhattan Queen Romantikkomödie, USA 2018. Mit Jennifer Lopez	PRO 7 17.35 Newstime 17.45 taff weekend. Das Magazin berichtet über die neuesten Trends aus den Bereichen Beauty & Fashion und Culture. 19.05 Galileo Plus 19.05 Galileo Plus 19.05 Galileo Plus 19.05 Galileo Plus  20.15 X-Men: Dark Phoenix Actionfilm, USA/CDN 2019. Mit Sophie Turner 22.35 Zombieland: Doppelt hält besser 23.05 Zombieland: Doppelt hält besser 23.05 Zombieland: Doppelt hält besser 23.05 Zombieland: Doppelt hält besser 0.30 X-Men: Dark Phoenix Actionfilm, USA/CDN 2019. Mit Sophie Turner	RTL ZWEI 14.10 Die Schnäppchenhäuser – Jeder Cent zählt 15.10 Die Schnäppchenhäuser 16.15 Der Trödeltrupp 17.15 Mein neuer Alter 18.15 Doku-Soap 18.15 GRIP – Das Motormagazin 18.15 GRIP – Das Motormagazin 18.15 GRIP – Das Motormagazin  20.15 Crimson Tide – In tiefster Gefahr Thriller, USA 1995 22.45 Das Tribunal 1.10 The Hills Have Eyes – Hügel der blutigen Augen 1.10 The Hills Have Eyes – Hügel der blutigen Augen 1.10 The Hills Have Eyes – Hügel der blutigen Augen 1.10 The Hills Have Eyes – Hügel der blutigen Augen
---	---	---	---	---	--

VOX 12.20 Criminal Intent 13.15 Criminal Intent 14.05 Criminal Intent 15.05 Criminal Intent 16.05 Criminal Intent 17.00 auto mobil 18.10 Ab in die Ruine! 19.10 Ab ins Beet! Die Garten-Soap 20.15 Kitchen Impossible 23.35 Prominent! 0.20 Medical Detectives	KABEL EINS 13.05 Achtung Abzocke – Betrügern auf der Spur 15.05 Mein Lokal, Dein Lokal 16.05 News 16.15 Mein Lokal, Dein Lokal 17.15 Mein Lokal, Dein Lokal 18.15 Mein Lokal, Dein Lokal 19.10 Mein Lokal, Dein Lokal 20.15 Trucker Babes 20.15 Trucker Babes 20.15 Trucker Babes 20.15 Trucker Babes  20.15 Achtung Abzocke – Betrügern auf der Spur 15.05 Mein Lokal, Dein Lokal 16.05 News 16.15 Mein Lokal, Dein Lokal 17.15 Mein Lokal, Dein Lokal 18.15 Mein Lokal, Dein Lokal 19.10 Mein Lokal, Dein Lokal 20.15 Trucker Babes 20.15 Trucker Babes 20.15 Trucker Babes 20.15 Trucker Babes 0.10 Deutschlands größte Geheimnisse	NDR 16.00 Wünsch dir Sass! Classics 16.30 Iss besser! 17.00 Bingo 18.00 Ostseereport 18.15 DAS! 19.30 Ländermagazine 20.00 Tagesschau 20.15 die nordstory spezial 21.45 Sport-schau 22.05 Die NDR-Quizshow 22.50 Sportclub 23.35 Sportclub Story 0.05 Quizduell	3SAT 19.00 heute 19.10 NZZ Format 19.40 Schätze der Welt – Erbe der Menschheit 20.10 Tagesschau 20.15 Till Reiners' Happy Hour 21.00 Die Anstalt 21.45 Nuhr im Ersten 22.30 Flitzer 23.05 Komödie, CH 2017 0.05 Frozen Ground – Eisiges Grab 0.05 Kriminalfilm, USA 2013	WDR 18.45 Aktuelle Stunde 19.30 Westpol 20.00 Tagesschau 20.15 Ligurien – Dolce Vita an der Italienischen Riviera 20.15 Ligurien – Dolce Vita an der Italienischen Riviera 20.15 Ligurien – Dolce Vita an der Italienischen Riviera 20.15 Ligurien – Dolce Vita an der Italienischen Riviera  20.15 X-Men: Dark Phoenix Actionfilm, USA/CDN 2019. Mit Sophie Turner 22.35 Zombieland: Doppelt hält besser 23.05 Zombieland: Doppelt hält besser 23.05 Zombieland: Doppelt hält besser 23.05 Zombieland: Doppelt hält besser 0.30 X-Men: Dark Phoenix Actionfilm, USA/CDN 2019. Mit Sophie Turner	ORF 2 19.17 Lotto 6 aus 45 mit Joker 19.30 Zeit im Bild 19.51 Wetter 19.56 Sport aktuell 20.05 Seitenblicke 20.15 Tator: Tyrannenmord 20.15 Tator: Tyrannenmord 20.15 Tator: Tyrannenmord 20.15 Tator: Tyrannenmord  20.15 Tator: Tyrannenmord Krimireihe, D 2022 21.50 ZIB 2 am Sonntag 22.10 Im Zentrum 23.05 Happy End 1.00 Drama, F/A/D 2017 0.50 Tator: Tyrannenmord 1.00 Krimireihe, D 2022
---	--	--	---	---	---

ARD Das Erste

17.00 Tagesschau 17.15 Brisant 18.00 Wer weiß denn sowas? 18.50 Morden im Norden 19.45 Wissen vor acht 19.50 Wetter 19.55 Wirtschaft vor acht 20.00 Tagesschau



20.15 „Amerikas beste Idee“ Doku

21.00 Hart aber fair Moderation: Frank Plasberg

22.15 Tagesthemen

22.50 Saftige Geschäfte

23.35 Der lange Weg der Sinti und Roma

0.20 Nachtmagazin

ZDF DDF

16.00 heute – in Europa 16.10 Die Rosenheim-Cops 17.00 heute 17.10 hallo-deutschland 17.45 Leute heute 18.00 SOKO Hamburg 19.00 heute 19.25 WISO



20.15 Honecker und der Pastor Drama, D 2022. Mit Edgar Selge heute-journal

21.45 heute-journal

22.15 Mission: Impossible – Rogue Nation Actionthriller, USA/CHN/HK 2015. Mit Tom Cruise

0.15 heute journal update

RTL RTL

16.00 Die Retourenprofis 17.00 RTL Aktuell 17.07 Explosiv Stories 17.30 Unter uns 18.00 Explosiv 18.30 Exklusiv 18.45 RTL Aktuell 19.05 Alles was zählt 19.40 GZSZ



20.15 Wer wird Millionär? Show. Moderation: Günther Jauch

22.15 RTL Direkt

22.35 Extra – Das RTL Magazin

23.25 Spiegel TV Magazin

0.00 RTL Nachtjournal

0.35 Die Alltagskämpfer

SAT.1 SAT

15.00 Auf Streife – Die Spezialisten 16.00 Klinik am Südring 17.00 Lenßen übernimmt 17.30 Lenßen übernimmt. Doku-Soap 18.00 K11 – Die neuen Fälle 18.30 K11 – Die neuen Fälle Doku-Soap



19.00 Let the music play – Das Hit Quiz Show Moderation: Amiaz Habtu

19.55 Sat.1 Nachrichten

20.15 Progr. nach Ansage

22.20 SAT.1 Reportage

23.20 Progr. nach Ansage

1.20 SAT.1 Reportage

2.05 So gesehen Magazin

PRO 7 PRO 7

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



20.15 Seattle Firefighters 21.15 Grey's Anatomy 22.15 Seattle Firefighters Sitcom

23.15 The Big Bang Theory Sitcom

23.40 The Big Bang Theory Sitcom

0.10 Seattle Firefighters – Die jungen Helden

RTL ZWEI RTL ZWEI

15.00 Let's Love – Eine Hütte voller Liebe 16.00 Hartz und herzlich – Tag für Tag Rostock 18.05 Köln 50667 – Doku-Soap. Vorsichtige Annäherung 19.05 Berlin – Tag & Nacht



20.15 Love Island Doku-Soap. Der Start (Frühling 2022)

21.35 Die Geissens

22.35 Reeperbahn privat! Das wahre Leben auf dem Kiez Dokureihe

0.40 Hartes Deutschland

2.15 Pleite unter Palmen

VOX VOX

15.00 Shopping Queen 16.00 Allererste Sahnne – Wer backt am besten? 17.00 Zwischen Tüll und Tränen 18.00 First Dates 19.00 Das perfekte Dinner 20.13 #VOXStimme 20.15 First Dates Hotel 22.20 Prince Charming 23.55 Prince Charming 1.20 vox nachrichten



20.15 Mord mit Aussicht

21.00 In aller Freundschaft

21.45 FAKT Magazin

22.15 Tagesthemen

22.50 Beforeigners – Mörderische Zeiten

23.35 Eine Mama – 100 Babys

0.05 Nachtmagazin

KABEL EINS KABEL EINS

15.50 News 16.00 Navy CIS 16.55 Abenteuer Leben täglich 17.55 Mein Lokal, Dein Lokal – Der Profi kommt. Reihe 18.55 Achtung Kontrolle! 20.15 I Robot Sci-Fi-Film, USA/D 2004. Mit Will Smith 22.35 Blade Actionthriller, USA 1998 0.40 I Robot Sci-Fi-Film, USA/D 2004



20.15 Nelson Müller: Der Eiweiß-Kompass Magazine

21.00 frontal Magazine

21.45 heute-journal

22.15 Wir wollten nur raus Doku

22.45 Leschs Kosmos

23.15 Markus Lanz Talk

0.30 heute journal update

NDR NDR

18.45 DAS! 19.30 Ländermagazine 20.00 Tagesschau 20.15 Markt 21.00 Lecker aufs Land – eine kulinarische Reise 21.45 NDR Info 22.00 45 Min 22.45 Kulturjournal 23.15 Gegen den Strom. Tragikomödie, ISL/F/UA 2018 0.55 Lecker aufs Land – eine kulinarische Reise



20.15 Prominent getrennt – Die Villa der Verflorenen Show

22.15 RTL Direkt

22.35 stern TV Spezial

0.00 RTL Nachtjournal

0.35 Vermisst – wenn Menschen spurlos verschwinden

3SAT 3SAT

17.45 Der Osten – Entdecke wo du lebst 18.30 nano 19.00 heute 19.18 3sat-Wetter 19.20 Kulturzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Wildes Japan 21.05 Wildes Japan 21.55 Wildes Japan 22.45 Höhenflüge Dokumentarfilm, D 2021 0.15 Alkohol im Mutterleib



20.15 Clarice Starling – Das Erwachen der Lämmern Krimiserie. Ein Sündenbock / Allein

22.00 Navy CIS Schuld

22.55 Bull Krimiserie. Immer Ärger mit dem Ex

23.55 SEAL Team Actionserie

0.50 Clarice Starling

WDR WDR

16.15 Hier und heute 18.00 aktuell / Lokalzeit 18.15 Servicezeit 18.45 Aktuelle Stunde 20.00 Tagesschau 20.15 Land und lecker 21.00 Garten und lecker 21.45 WDR aktuell 22.15 Hallo Tierheim! 22.45 Hallo Tierheim! 23.15 Die Vorstadtweiber 0.00 Die Vorstadtweiber



20.15 Lucky Stars – Alles auf die Fünf! Moderation: Christian Dürren

22.45 Late Night Berlin

23.55 TV total Show

0.55 Lucky Stars – Alles auf die Fünf!

3.05 Spätnachrichten

3.10 Late Night Berlin

ORF 2 ORF 2

18.30 Konkret 18.51 infos & tips 19.00 Bundesland heute 19.30 ZIB 19.56 Sport aktuell 20.05 Seitenblicke 20.15 Die Millionen-Show 21.10 Thema 22.00 ZIB 2 22.30 kulturMontag 23.15 Der Haneke Code 0.10 Caché Mysterythriller, F/A/D 2005



19.05 Berlin – Tag & Nacht Freundschaft geht vor

20.15 Progr. nach Ansage

22.15 Love Island Tag 2 (Frühling 2022)

23.45 Autopsie – Mysteriöse Todesfälle Dokureihe

0.45 Autopsie Dokureihe

1.30 Unsolved Mysteries

ARD Das Erste

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



20.15 Auf dem Grund Drama, D 2022

21.45 Plusminus Magazine

22.15 Tagesthemen

22.50 maischberger. die woche

0.05 Nachtmagazin

0.25 Auf dem Grund Drama, D 2022

ZDF DDF

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



20.15 Die große „Terra X“-Show Show. Entdeckungen. Moderation: Johannes B. Kerner heute-journal

22.15 auslandsjournal

22.45 ZDFzoom Doku

23.15 Markus Lanz Talk

0.30 heute journal update

RTL RTL

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



20.15 Der Bachelor Mit Dominik Stuckmann

22.15 RTL Direkt

22.35 stern TV Magazine Mod.: Steffen Hallaschka

0.00 RTL Nachtjournal

0.35 Die Schatzsucher

1.25 CSI: Miami Serie

2.15 CSI: Miami Serie

SAT.1 SAT

15.00 Auf Streife – Die Spezialisten 16.00 Klinik am Südring 17.00 Lenßen übernimmt 17.30 Lenßen übernimmt 18.00 K11 19.00 Let the music play – Das Hit Quiz 19.55 Sat.1 Nachrichten



20.15 Quiz für Dich Show Moderation: Jörg Pilawa

22.30 Halbpension mit Schmitz Gäste: Panagiota Petridou, Lisa Feller, Kathrin Osterode, u.a.

23.30 Quiz für Dich Show

1.40 Halbpension mit Schmitz Show

PRO 7 PRO 7

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



20.15 TV total Show. Moderation: Sebastian Pufpaff

21.25 Zervakis & Opendenhövel. Live. Magazine

23.10 Uncovered Reportage

0.10 Big Stories Show Verrückte Jobs

1.10 Zervakis & Opendenhövel. Live. Magazine

RTL ZWEI RTL ZWEI

12.55 Die Reimanns 13.55 Die Reimanns 15.00 Let's Love – Eine Hütte voller Liebe 16.00 Hartz und herzlich – Tag für Tag Rostock 18.05 Köln 50667 – Doku-Soap. Mit harter Hand



19.05 Berlin – Tag & Nacht Vom Festhalten und Loslassen

20.15 Progr. nach Ansage

22.15 Love Island Tag 3

23.15 Naked Attraction – Dating hautnah

0.15 Naked Attraction – Dating hautnah

ARD Das Erste

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



20.15 Der Amsterdam-Krimi: Der Tote aus dem Eis **20.15** Kriminallfilm, D 22
21.45 Monitor **21.45** Magazin
22.15 Tagesthemen **22.50** Nuhr im Ersten **23.35** Limbus – Zur Hölle mit Tahnee **23.35** Show
0.20 Nachtmagazin

ZDF EDF

16.10 Die Rosenheim-Cops **17.00** heute **17.10** hallo-deutschland **17.45** Leuteheute **18.00** SOKO Stuttgart **19.00** heute **19.20** Wetter **19.25** Notruf Hafenkante



20.15 Lena Lorenz **20.15** Serie Perfekte Familie
21.45 heute-journal **22.15** maybrit illner **23.15** Markus Lanz **0.30** heute journal update
0.45 Filmgorillas **0.55** Blutige Anfänger **1.40** Notruf Hafenkante

RTL RTL

17.00 RTL Aktuell **17.07** Explosiv Stories **17.30** Unter uns **18.00** Explosiv **18.30** Exklusiv **18.45** RTL Aktuell **19.04** Klima Update **19.05** Alles was zählt **19.40** GZSZ



20.15 Balko Teneriffa **20.15** Doppelt hält besser. Krimireihe, D 2022. Mit Jochen Horst, Ludger Pistor. Regie: Felix Koch
22.20 RTL Direkt **22.35** Ausgerechnet Ich **0.00** RTL Nachtjournal **0.35** Die Reportage

SAT.1 SAT.1

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



20.15 Lebensretter hautnah – Wenn jede Sekunde zählt **21.15** Reihe **22.15** akte. Moderation: Claudia von Brauchitsch
23.10 SAT.1 Reportage **0.10** Lebensretter hautnah – Wenn jede Sekunde zählt **21.15** Reihe

PRO 7 PRO 7

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



20.15 Germany's next Topmodel – by Heidi Klum **20.15** Jury: Heidi Klum, Noonornt, The Blonds
22.40 red. Magazin **23.35** Big Story Show. Crazy Party People
0.35 Germany's next Topmodel – by Heidi Klum

RTL ZWEI RTL ZWEI

15.00 Let's Love – Eine Hütte voller Liebe **16.00** Hartz und herzlich – Tag für Tag Rostock **18.05** Köln 50667 **19.05** Doku-Soap. Gebodypainted **19.05** Berlin – Tag & Nacht **20.00** Doku-Soap



20.15 Hartes Deutschland – Leben im Brennpunkt **20.15** Reportage. Leipzig
22.15 Love Island **23.45** Programm nach Ansage **1.45** Der Trödeltrupp **2.30** Der Trödeltrupp **3.15** Der Trödeltrupp

VOX Das Erste

15.00 Shopping Queen **16.00** Allererste Sähne – Wer backt am besten? **17.00** Zwischen Tüll und Tränen **18.00** First Dates **19.00** Das perfekte Dinner **20.15** Der dunkle Turm **20.15** Doku-Soap **20.15** Der dunkle Turm **20.15** Fantasyfilm, USA 2017 **22.05** The Equalizer **23.00** Actionthriller, USA 2014 **0.45** vox nachrichten



20.15 Freundschaft auf den zweiten Blick **20.15** Komödie, D 2021
21.45 Tagesthemen **22.15** Tatort: Virus **22.15** Krimireihe, A 2017
23.40 Ein Fall für Annika Bengtzon ... **23.40** Krimireihe, S 2012

KABEL EINS EDF

15.50 News **16.00** Navy CIS **16.55** Abenteuer Leben täglich **17.55** Mein Lokal, Dein Lokal **18.55** Achtung Kontrolle! **20.15** Achtung Abzocke – Betrüger auf der Spur. Dokureihe **22.20** K1 Magazin **23.25** Achtung Abzocke – Betrüger auf der Spur **1.10** Kabel Eins Late News



20.15 Der Alte **20.15** Krimiserie. Böses Blut
21.15 Letzte Spur Berlin **21.15** Krimiserie. Große Pläne
22.00 heute-journal **22.30** heute-show **23.00** ZDF Magazin Royale **23.30** aspekte **0.15** heute journal update

NDR NDR

18.45 DAS! **19.30** Ländermagazine **20.00** Tagesschau **20.15** Schwedens unbekanntes Herzland **21.00** Länder – Menschen – Abenteuer **21.45** NDR Info **22.00** Morden im Norden **22.50** Morden im Norden **23.35** Großstadtrevier **0.25** Hafenpolizei **0.50** Hafenpolizei



20.15 Let's Dance **20.15** Jury: Motsi Mabuse, Jorge González, Joachim Llambi Moderation: Victoria Swarovski, Daniel Hartwich
23.25 Exklusiv spezial **0.00** RTL Nachtjournal **0.35** Temptation Island VIP

3SAT 3SAT

18.30 nano **19.00** heute **19.20** Kulturzeit **20.00** Tagesschau **20.15** Atmen **20.15** Doku **21.00** scobel **22.00** ZIB 2 **22.25** auslandsjournal extra **22.55** China: Überwachungsstaat oder Zukunftslabor? **23.40** Russland und der Fall Nawalny **0.25** 10vor10



20.15 The Voice Kids **20.15** Blind Audition 4/6. Coach: Alvaro Soler, Michi Beck, Wincent Weiss, Lena Meyer-Landrut, Smudo
22.50 Voll verschossen mit Ralf Schmitz Show. Moderation: Ralf Schmitz **0.10** The Voice Kids

WDR WDR

18.00 WDR aktuell / Lokalzeit **18.15** Servicezeit **18.45** Aktuelle Stunde **20.00** Tagesschau **20.15** Quarks **21.00** Hunde verstehen! **21.45** WDR aktuell **22.15** Frau tv **22.45** Menschen hautnah **23.30** Ewige Jugend **23.30** Komödie, I/F/CH 2015 **1.25** Lychen 92 **23.30** Drama, D 2020



20.15 Predator – Upgrade **20.15** Sci-Fi-Horror, USA/CDN 2018. Mit Boyd Holbrook
22.25 Alien vs. Predator **22.25** Sci-Fi-Horror, USA/GB/CZ 2004
0.15 Predator – Upgrade **20.15** Sci-Fi-Horror, USA/CDN 2018. Mit Boyd Holbrook

ORF 2 ORF 2

19.00 Bundesland heute **19.30** ZIB **19.56** Sport aktuell **20.05** Seitenblicke **20.15** Die Rosenheim-Cops **21.05** Die Rosenheim-Cops **21.50** Reisezeit – Zurück zur Natur **22.00** ZIB 2 **22.30** Allmacht Amazon **23.15** Stöckl. **0.15** So wie du bist **0.15** Melodram, A 2012



20.15 The Fast and the Furious: Tokyo Drift **20.15** Actionthriller, USA/D/J 2006. Mit Lucas Black
22.20 Love Island **23.25** Kill Bill Vol. 1 **23.25** Actionfilm, USA/J 2003
1.25 Crank **1.25** Actionthriller, USA 2006

ARD Das Erste

16.30 W wie Wissen – Spezial **17.00** Tagesschau **17.10** Brisant **17.47** Das Wetter im Ersten **17.50** Handball: Bundesliga **19.57** Lotto am Samstag **20.00** Tagesschau



20.15 Spurlos in Marseille **20.15** Thriller, D 2020
21.45 Mordkommission Istanbul **21.45** Tödliche Gier Krimireihe, D 2017
23.15 Tagesthemen **23.35** Das Wort zum Sonntag **23.40** Playlist of my Life **0.10** Playlist of my Life

ZDF EDF

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



20.15 Fußball: Länderspiel **20.15** Deutschland – Israel. Mod.: C. Sievers
22.50 Das aktuelle Sportstudio **23.55** heute-show **0.25** Das Bourne-Ultimatum **0.25** Actionfilm, USA/D/F 2007

RTL RTL

12.40 Der Blaulicht-Report **13.45** Der Blaulicht-Report **14.45** Die Retourenprofis **15.45** Die Retourenprofis **16.45** Explosiv – Weekend **17.45** Exklusiv **18.45** RTL Aktuell **19.05** Life



20.15 Deutschland sucht den Superstar **20.15** Show. Die Recalls (2/4) Jury: Florian Silbereisen, Ilse DeLange, Toby Gad
23.00 7 Tage, 7 Köpfe **23.45** Take Me Out **0.55** Take Me Out – Boys Boys Boys

SAT.1 SAT.1

12.40 Birgits starke Frauen **14.35** Die Gegenteilshow **16.59** So gesehen **17.00** Let the music play **18.00** Let the music play **19.00** Let the music play **19.55** Sat.1 Nachrichten



20.15 Big Game – Die Jagd beginnt **20.15** Actionfilm, FIN/GB/D 2014. Mit Ray Stevenson
22.00 Sully **22.00** Drama, USA 2016. Mit Tom Hanks
23.50 In the Line of Fire – Die zweite Chance **23.50** Actionthriller, USA 1993

PRO 7 PRO 7

16.40 Two and a Half Men **17.05** Young Sheldon **17.35** Young Sheldon **18.00** Newstime **18.10** Die Simpsons **18.40** Die Simpsons **19.05** Galileo. Magazin



20.15 The Masked Singer **20.15** Show. Moderation: Matthias Opdenhövel
23.35 The Masked Singer – red. Spezial **23.35** Magazin. Moderation: Annemarie Carpendale, Viviane Geppert
0.05 The Masked Singer

RTL ZWEI RTL ZWEI

14.15 Die Schnäppchenhäuser – Jeder Cent zählt **15.15** Die Schnäppchenhäuser **16.15** Die Schnäppchenhäuser **17.15** Die Schnäppchenhäuser – Jeder Cent zählt **18.15** Der Trödeltrupp



20.15 The Lego Movie **20.15** Animationsfilm, USA/DK/AUS 2014. Regie: Christopher Miller, Phil Lord
22.05 Hulk **22.05** Sci-Fi-Film, USA 2003. Mit Eric Bana
0.50 Guardians of the Tomb **0.50** Abenteuerfilm, AUS/CHN/RUS 2018

ARD
17.30 Tagesschau **17.45** Landtagswahl im Saarland **19.30** Weltspiegel **Magazin**. Auslandsreportagen berichten. Moderation: Andreas Cichowicz **20.00** Tagesschau **20.20** Tatort: Hubertys Rache **Krimi**, D 2022 **21.50** Tagesthemen extra **22.00** Anne Will **Diskussion** **23.00** Tagesthemen **23.20** ttt **Magazin** **23.50** Druckfrisch **Magazin** **0.20** Das schönste Paar **Drama**, D/F 2018

ZDF
16.00 heute Xpress **16.05** Aktion Mensch Gewinner **16.10** Die Rosenheim-Cops **16.55** Die Rosenheim-Cops **17.40** Wahl im Saarland **19.00** heute **19.25** Wahl im Saarland **20.15** Inga Lindström: Geliebter Feind **Liebesfilm**, D/S 2022 **21.45** heute-journal **22.15** McDonald & Dodds **Der Mann, der nicht da war**. Krimi, GB 2021 **23.45** ZDF-History **Doku** **0.30** heute **16.00** Mein Lokal, Dein Lokal **16.00** News **16.10** Mein Lokal, Dein Lokal **17.10** Mein Lokal, Dein Lokal **18.10** Mein Lokal, Dein Lokal **18.10** Mein Lokal, Dein Lokal **19.10** Ab in die Ruine! **19.10** Ab ins Beet! Die Garten-Soap **20.15** Kitchen Impossible **23.40** Prominent! **0.25** Medical Detectives

RTL
14.20 First Daughter – Date mit Hindernissen **Liebeskomödie**, USA 2004 **16.30** Vermisst **17.30** Martin Rütter **18.45** RTL Aktuell **19.03** RTL Aktuell – Das Wetter **19.05** Martin Rütter **20.15** James Bond 007 – Skyfall **Agentenfilm**, USA/GB/TRK 2012 **23.05** Transporter – The Mission **Actionfilm**, F/USA/D 2005 **0.50** James Bond 007 – Skyfall **Agentenfilm**, USA/GB/TRK 2012

SAT.1
13.40 Der große Trip – Wild Biografie, USA 2014 **15.55** Big Game – Die Jagd beginnt **Actionfilm**, FIN/GB/D 2014 **17.35** Leben leicht gemacht – The Biggest Loser **19.55** Sat.1 Nachrichten **20.15** Rocketman **Drama**, GB/USA/CDN 2019 Mit Taron Egerton **22.45** Codename U.N.C.L.E. **Actionfilm**, USA/GB 2015. Mit Henry Cavill **1.00** Rocketman **Drama**, GB/USA/CDN 2019 Mit Taron Egerton

PRO 7
17.35 Newstime. Nachrichten **17.45** taff weekend. Taff – Das Lifestyle-Magazin auf ProSieben berichtet über die neuesten Trends. **19.05** Galileo Plus **Magazin**. Kampf um die Arktis **20.15** Star Wars: Der Aufstieg Skywalker **Sci-Fi-Film**, USA 2019 Mit Carrie Fisher **23.10** red. Der Oscar-Countdown – Live vom Red Carpet **Übertragung** **2.00** Oscar 2022 – Die Academy Awards

RTL ZWEI
14.10 Die Schnäppchenhäuser **15.15** Die Schnäppchenhäuser **16.15** Der Trödeltrupp **17.15** Mein neuer Alter **Doku-Soap** **18.15** GRIP – Das Motormagazin **Magazin** **20.15** Gänsehaut **Horror-Komödie**, USA/AUS 2015 Mit Jack Black **22.15** Love Island – Heiße Flirts und wahre Liebe **Doku-Soap**. Tag 6 (Frühling 2022) **23.45** Wahrheit oder Pflicht **Horrorthriller**, USA 2018

ARD
17.00 Tagesschau **17.15** Brisant **18.00** Wer weiß denn sowas? **18.50** Morden im Norden **19.45** Wissen vor acht **19.50** Wetter **19.55** Wirtschaft vor acht **20.00** Tagesschau **20.15** Gestatten – Familie Erdmännchen **Doku** **21.00** Hart aber fair **22.15** Tagesthemen **22.50** Leben bei 50° C – Wenn Hitze zur Bedrohung wird **Doku** **23.35** Geschichte im Ersten **0.20** Nachtmagazin **15.00** Shopping Queen **16.00** Allererste Sähne – Wer backt am besten? **17.00** Zwischen Tüll und Tränen **18.00** First Dates **19.00** Das perfekte Dinner **20.13** #VOXStimme **20.15** First Dates Hotel **22.20** Prince Charming **23.45** Prince Charming **Doku-Soap** **1.05** vox nachrichten

ZDF
16.10 Die Rosenheim-Cops **17.00** heute **17.10** hallo- deutschland **17.45** Leute heute **18.00** SOKO Potsdam **19.00** heute **19.20** Wetter **19.25** WISO **20.15** Spreewaldkrimi – Tote trauern nicht **Kriminalfilm**, D 2022 **21.45** heute-journal **22.15** Mission: Impossible – Fallout **Actionfilm**, USA/CHN/F 2018 Mit Tom Cruise **0.30** heute journal update **15.00** Navy CIS **16.55** Abenteuer Leben täglich **17.55** Mein Lokal, Dein Lokal – Der Profi kommt **18.55** Achtung Kontrolle! **20.15** Green Lantern **Fantasyfilm**, USA 2011 **22.35** Blade II **Actionfilm**, USA/D 2002 **0.45** National Security **Actionkomödie**, USA 2003

RTL
17.00 RTL Aktuell **17.07** Explosiv Stories **17.30** Unter uns **18.00** Explosiv **18.30** Exklusiv **18.45** RTL Aktuell **19.03** RTL Aktuell – Das Wetter **19.05** Alles was zählt **19.40** GZSZ **20.15** Wer wird Millionär? **22.15** RTL Direkt **22.35** Wer wird Millionär? **23.25** Spiegel TV **Magazin** **0.00** RTL Nachtjournal **0.35** Justice – Die Justizreportage **Reportage** **1.15** Ohne Filter **Reihe** **1.45** CSI: NY **Krimiserie** **18.00** Ländermagazine **18.15** Die Nordreportage **18.45** DAS! **19.30** Ländermagazine **20.00** Tagesschau **20.15** Markt **21.00** Heimatküche **21.45** NDR Info **22.00** 45 Min **22.45** Kulturjournal **23.15** Banklady **Kriminalfilm**, D 2013 **1.10** Heimatküche **1.55** Markt

SAT.1
15.00 Auf Streife – Die Spezialisten. **Doku-Soap** **16.00** Klinik am Südring **17.00** Lenßen übernimmt **17.30** Lenßen übernimmt **18.00** K11 – Die neuen Fälle **18.30** K11 – Die neuen Fälle **19.00** Let the music play – Das Hit Quiz Show **Moderation**: Amiaz Habtu **19.55** Sat.1 Nachrichten **20.15** Progr. nach Ansage **22.20** SAT.1 Reportage **23.20** Progr. nach Ansage **1.20** SAT.1 Reportage **2.10** So gesehen **Magazin** **17.45** Wilde Inseln **18.30** nano **19.00** heute **19.18** 3sat-Wetter **19.20** Kulturzeit **20.00** Tagesschau **20.15** Erlebnisreisen **21.45** 2015 Elstern Reisen **22.00** ZIB 2 **22.25** Bauer unser **Dokumentarfilm**, A 2016 **23.55** Wir wollten nur raus **0.25** 10vor10 **16.05** The Big Bang Theory **16.30** The Big Bang Theory **17.00** red. Die Oscar-Highlights 2022 **18.00** Newstime **18.10** Die Simpsons **19.05** Galileo **20.15** Grey's Anatomy **Eine Art von Morgen** **21.15** Seattle Firefighters **22.10** Chernobyl **0.40** Tschernobyl **1.35** Grey's Anatomy – Die jungen Ärzte **2.25** Seattle Firefighters – Die jungen Helden **16.15** Hier und heute **18.00** aktuell / Lokalzeit **18.15** Servicezeit **18.45** Aktuelle Stunde **20.00** Tagesschau **20.15** Land und lecker **21.00** Garten und lecker **21.45** WDR aktuell **22.15** Hallo Tierheim! **22.45** Hallo Tierheim! **23.15** Die Vorstadtweiber **0.00** Die Vorstadtweiber

PRO 7
16.05 The Big Bang Theory **16.30** The Big Bang Theory **17.00** red. Die Oscar-Highlights 2022 **18.00** Newstime **18.10** Die Simpsons **19.05** Galileo **20.15** Grey's Anatomy **Eine Art von Morgen** **21.15** Seattle Firefighters **22.10** Chernobyl **0.40** Tschernobyl **1.35** Grey's Anatomy – Die jungen Ärzte **2.25** Seattle Firefighters – Die jungen Helden **19.23** Lotto **19.30** ZIB **19.51** Wetter **19.56** Sport aktuell **20.05** Seitenblicke **20.15** Tatort: Hubertys Rache **Krimireihe**, D 2022 **21.50** ZIB 2 **22.10** Im Zentrum **23.05** Nackt! **Hollywood** zwischen Prüderie und Provokation **Dokumentarfilm**, USA 2020 **0.20** Nach Ansage **20.15** Die Geissens **Eine Seefahrt**, die ist lustig? **21.15** Die Geissens **22.15** Love Island **Tag 7** (Frühling 2022) **23.20** Naked Attraction – Dating hautnah **0.20** Sex Secrets – Das macht Deutschland an!

RTL ZWEI
16.00 Hartz und herzlich – Tag für Tag Rostock **Doku-Soap** **18.05** Köln 50667 **Doku-Soap**. Falsches Vertrauen **19.05** Berlin – Tag & Nacht **Doku-Soap**. Schatten des Erfolgs **20.15** Die Geissens **Eine Seefahrt**, die ist lustig? **21.15** Die Geissens **22.15** Love Island **Tag 7** (Frühling 2022) **23.20** Naked Attraction – Dating hautnah **0.20** Sex Secrets – Das macht Deutschland an!

ARD
18.00 Wer weiß denn sowas? **18.50** WaPo Berlin **19.45** Wissen vor acht – Natur **Magazin**. Der alte Mann und die Forsythie! **19.50** Wetter **19.55** Wirtschaft vor acht **20.00** Tagesschau **20.15** Fußball: Testspiel **Niederlande – Deutschland**; anschließend: ca. 23.00 Zsfg. von Spielen **23.30** Beforeigners... **0.15** Ringen um Erinnerung **1.00** Nachtmagazin **1.20** Herzblut. Ein Klutingerkrimi **Krimi**, D 2016 **15.00** Shopping Queen **16.00** Allererste Sähne – Wer backt am besten? **17.00** Zwischen Tüll und Tränen **18.00** First Dates **19.00** Das perfekte Dinner **Doku-Soap** **20.15** Hot oder Schrott – Die Allestester **22.15** Hot oder Schrott – Die Allestester **Doku-Soap** **0.20** vox nachrichten

ZDF
16.10 Die Rosenheim-Cops **17.00** heute **17.10** hallo- deutschland **17.45** Leute heute **18.00** SOKO Köln **19.00** heute **19.20** Wetter **19.25** Die Rosenheim-Cops **20.15** Rosamunde Pilcher: Das Geheimnis der Blumeninsel **Liebesfilm**, D 2018 **21.45** heute-journal **22.15** Senioren oder Wohnprojekt? **22.45** Markus Lanz **0.00** heute journal update **17.55** Mein Lokal, Dein Lokal – Der Profi kommt. Reihe **18.55** Achtung Kontrolle! **20.15** Shrek – Der tollkühne Held **Animationsfilm**, USA 2001 **22.00** Gullivers Reisen – Da kommt was Großes auf uns zu **Abenteuerfilm**, USA 2010 **23.45** Shrek – Der tollkühne Held **Animationsfilm**, USA 2001

RTL
17.00 RTL Aktuell **17.07** Explosiv Stories **17.30** Unter uns **18.00** Explosiv **18.30** Exklusiv **18.45** RTL Aktuell **19.03** RTL Aktuell – Das Wetter **19.05** Alles was zählt **19.40** GZSZ **20.15** Prominent getrennt – Die Villa der Verflochtenen **Show** **22.15** RTL Direkt **22.35** Extra – Das RTL Magazin **0.00** RTL Nachtjournal **0.35** Die Wohnung – Objekt der Begierde **18.00** Ländermagazine **18.15** Die Nordreportage **18.45** DAS! **19.30** Ländermagazine **20.00** Tagesschau **20.15** Visite **21.15** Panorama 3 **21.45** NDR Info **22.00** Polizeiruf 110: Heimatliebe **Krimireihe**, D 2019 **23.30** Weltbilder **0.00** Höhenflüge **Dokumentarfilm**, D 2021

SAT.1
15.00 Auf Streife – Die Spezialisten **16.00** Klinik am Südring **17.00** Lenßen übernimmt **17.30** Lenßen übernimmt **18.00** K11 **18.30** K11 **19.00** Let the music play – Das Hit Quiz **19.55** Sat.1 Nachrichten **20.15** Clarice Starling – Das Erwachen der Lämmer **Krimiserie** **22.00** Navy CIS **Serie** **22.55** Bull Krimiserie **23.55** SEAL Team Anschlag **0.50** Clarice Starling – Das Erwachen der Lämmer **19.18** 3sat-Wetter **19.20** Kulturzeit **20.00** Tagesschau **20.15** Die Toten von Salzburg **Zeugenmord**. Kriminalfilm, A/D 2016 **21.45** kinokino **22.00** ZIB 2 **22.25** makro **23.10** Drecksiges Leder – Wie unsere Schuhe gemacht werden **23.55** Reporter **0.25** 10vor10 **18.00** aktuell / Lokalzeit **18.15** Servicezeit **18.45** Aktuelle Stunde **20.00** Tagesschau **20.15** Tatort: Der Fluch der Mumie **Krimireihe**, D 2010 **21.45** WDR aktuell **22.15** Tatort: Bis zum Hals im Dreck **Krimireihe**, D 1991 **23.40** Tatort: Die Abrechnung **Krimireihe**, D 1975 **1.05** Alles Klara

PRO 7
15.10 The Middle **15.40** The Big Bang Theory **16.05** The Big Bang Theory **17.00** taff **18.00** Newstime **18.10** Die Simpsons **19.05** Galileo **20.15** Darüber staunt die Welt – Die lustigsten Tierpannen Show **22.40** Late Night Berlin **23.50** TV total Show **0.50** Darüber staunt die Welt – Die lustigsten Tierpannen Show **Spät Nachrichten** **19.05** Berlin – Tag & Nacht **Doku-Soap** **20.15** Progr. nach Ansage **22.15** Love Island **Tag 8** (Frühling 2022) **23.45** Autopsie – Mysteriöse Todesfälle **Dokureihe** **0.40** Autopsie – Mysteriöse Todesfälle **Dokureihe**

RTL ZWEI
15.00 Let's Love – Eine Hütte voller Liebe **Doku-Soap** **16.00** Hartz und herzlich – Tag für Tag Rostock **Doku-Soap**. Neue Liebe **18.05** Köln 50667 **Doku-Soap**. Geld vor Liebe **19.05** Berlin – Tag & Nacht **Doku-Soap** **20.15** Progr. nach Ansage **22.15** Love Island **Tag 8** (Frühling 2022) **23.45** Autopsie – Mysteriöse Todesfälle **Dokureihe** **0.40** Autopsie – Mysteriöse Todesfälle **Dokureihe**

ARD

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



20.15 Flügel aus Beton
Drama, D 2022
Mit Victoire Lalay

21.45 Plusminus
22.15 Tagesthemen
22.50 maischberger
0.05 Nachtmagazin
0.25 Flügel aus Beton
Drama, D 2022

ZDF

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



20.15 Friesland
Prima
Klima, Krimi, D 2022

21.45 heute-journal
22.15 auslandsjournal
22.45 ZDFzoom
23.15 Markus Lanz
0.30 heute journal update
0.45 auslandsjournal – die
doku Dokureihe

RTL

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



20.15 Der Bachelor
Doku-
Soap, Das große Finale

22.15 RTL Direkt
22.35 stern TV
0.00 RTL Nachtjournal
0.35 Heiße Flitzer unter
Strom – Faszination
Slotracing
1.25 CSI: Miami Serie

SAT.1

15.00 Auf Streife – Die Spezialis-
ten 16.00 Klinik am Südring 17.00
Lenßen übernimmt 17.30 Lenßen
übernimmt 18.00 K11 18.30 K11
19.00 Let the music play – Das
Hit Quiz 19.55 Sat.1 Nachrichten



20.15 Quiz für Dich
Show
Moderation: Jörg Pilawa

22.35 Halbpension mit
Schmitz Show
23.30 Quiz für Dich
1.40 Halbpension mit
Schmitz Show
2.30 Auf Streife – Die Spe-
zialisten Doku-Soap

PRO 7

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



20.15 TV total
Show, Moder-
ation: Sebastian Pufpaff

21.25 Zervakis & Opendhö-
vel. Live. Magazin
23.10 10 Fakten Crime
0.05 Der Weinstein-Skan-
dal: Hollywood bricht
sein Schweigen
Dokumentarfilm, USA 2018

RTL ZWEI

13.55 Die Reimanns 15.00
Let's Love – Eine Hütte voller Lie-
be 16.00 Hartz und
herzlich – Tag für Tag Rostock
Doku-Soap 16.00 Hartz und
herzlich – Tag für Tag Rostock
Doku-Soap 18.05 Köln 50667
Doku-Soap. Liebe und Verrat



19.05 Berlin – Tag & Nacht
Pullerparty!

20.15 Progr. nach Ansage
22.15 Love Island – Heiße
Flirts und wahre Liebe
23.15 Naked Attraction –
Dating hautnah
0.15 Naked Attraction –
Dating hautnah

VOX

15.00 Shopping Queen 16.00
Allererste Sähne – Wer backt am
besten? 17.00 Zwischen Tüll und
Tränen 18.00 First Dates – Ein
Tisch für zwei Doku-Soap 19.00
Das perfekte Dinner Doku-Soap
20.15 Bones Krimiserie 21.15
Bones 22.10 Bones 23.05
Bones 0.00 vox nachrichten



20.15 Zu jung zu sterben.
Ein Krimi aus Passau
Krimi, D 2022

21.45 Kontraste
22.15 Tagesthemen
22.50 Nuhr im Ersten
23.35 Limbus – Zur Hölle
mit Tahnee Show
0.20 Nachtmagazin

KABEL EINS

15.50 News 16.00 Navy CIS
16.55 Abenteuer Leben täglich
17.55 Mein Lokal, Dein Lokal 18.55
Achtung Kontrolle! 20.15 Die Tri-
bune von Panem – The Hunger
Games Actionfilm, USA 2012
23.10 Green Lantern Fantasy-
film, USA 2011. Mit Ryan Reynolds
1.10 Watch Me – das Kinomagazin



20.15 Lena Lorenz
Serie, Baby auf Probe

21.45 heute-journal
22.15 maybrit illner
Der Polit-Talk im ZDF

23.15 Markus Lanz
0.30 heute journal update
0.45 Filmgorillas
0.55 Blutige Anfänger

NDR

20.00 Tagesschau 20.15 Expediti-
onen ins Tierreich Dokureihe
21.00 Expeditionen ins Tierreich
21.45 NDR Info 22.00 extra
3 22.30 Kroymann 23.00
Die fremde Seite der
Liebe 23.50 Die fremde Seite der
Liebe 0.35
extra 3 1.05 Panorama 3



20.15 Einsatz in den Alpen –
Der Armbrustkiller
Thriller, D 2022

22.20 RTL Direkt
22.35 Ausgerechnet Ich
0.00 RTL Nachtjournal
0.35 Schwerpunkt
1.25 CSI: Miami Serie
2.20 CSI: Miami Krimiserie

3SAT

20.00 Tagesschau 20.15 Le-
benselixier Licht – wie Farben un-
seren Körper steuern Doku
21.00 Fasten – Die Kraft der
Selbstheilung 21.45 Villengär-
ten in der Toskana 22.00 ZIB 2
22.25 Wilder 23.20 Die
Welt der Wunderlichts
Komödie, D/CH 2016 1.00 10vor10



20.15 110 Notruf Autobahn!
Helden des Highways
Reportage
22.20 akte. Magazin
23.20 SAT.1 Reportage
0.20 110 Notruf Autobahn!
Helden des Highways
2.05 SAT.1 Reportage
2.50 Klinik am Südring

WDR

20.00 Tagesschau 20.15 Markt
21.00 Der Haushalts-Check mit
Yvonne Willicks 21.45 WDR ak-
tuelle 22.15 Saftige Geschäf-
te – Der Preis für unseren Oran-
gensaft 23.00 Immun! Die Ge-
schichte des Impfens 23.45
Vom Lazarett zur Spitzenmedi-
zin – 150 Jahre Krupp Kliniken



20.15 Germany's next Top-
model – by Heidi Klum
Show, Jure: Heidi
Klum, Nikeata Thompson

22.40 red. Magazin
23.35 Progr. nach Ansage
0.35 Germany's next Top-
model – by Heidi Klum
2.35 red. Magazin

ORF 2

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



20.15 Hartes Deutschland –
Leben im Brennpunkt
Reihe, Hannover

22.15 Love Island
23.40 Progr. nach Ansage
1.40 Der Trödeltrupp
2.25 Der Trödeltrupp
3.10 Der Trödeltrupp
3.55 Der Trödeltrupp

ARD

17.00 Tagesschau 17.15 Bri-
sant 17.55 Sportschau
18.50 Quizduell-Olymp 19.45
Sportschau vor acht 19.50
Wetter 19.55 Wirtschaft
vor acht 20.00 Tagesschau



20.15 Praxis mit Meerblick
Mutter und Sohn
Familienfilm, D 2022

21.45 Tagesthemen
22.15 Tabort: Die Nacht ge-
hört dir Krimi, D 20
23.45 Ein Fall für Annika
Bengtzon Prime
Time, Krimi, S/D/DK 12

ZDF

17.45 Leuteheute 18.00
SOKO Kitzbühel Krimiserie, Ab-
schied. Mit Jakob Seeböck 19.00
heute 19.20 Wetter
19.25 Bettys Diagnose Kranken-
hausserie, Gegen den Strom



20.15 Der Alte
Krimiserie
Zeugen der Anklage

21.15 Letzte Spur Berlin
Spurlos über Bord

22.00 heute-journal
22.30 heute-show
23.00 ZDF Magazin Royale
23.30 aspekte
0.15 heute journal update

RTL

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



20.15 Let's Dance
Show
Jury: Motsi Mabuse,
Jorge González,
Joachim Lambi

23.25 Exclusiv spezial
0.00 RTL Nachtjournal
0.35 Programm nach
Ansage
2.30 Let's Dance

SAT.1

15.00 Auf Streife – Die Spezialis-
ten 16.00 Klinik am Südring 17.00
Lenßen übernimmt 17.30 Lenßen
übernimmt 18.00 K11 18.30 K11
19.00 Let the music play – Das
Hit Quiz 19.55 Sat.1 Nachrichten



20.15 The Voice Kids
Show
Blind Audition 5/6. Mo-
deration: Thore Schöler-
mann, Melissa Khalaj

22.55 Voll verschossen mit
Ralf Schmitz Show
0.10 The Voice Kids
2.35 Voll verschossen
mit Ralf Schmitz

PRO 7

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



20.15 Parker
Action-
thriller, USA 2013
Mit Jason Statham

22.35 I Am Legend
Sci-Fi-Film, USA 2007

0.25 Parker
Action-
thriller, USA 2013

2.30 Watch Me Magazin
2.40 Spätnachrichten

RTL ZWEI

16.00 Hartz und herzlich – Tag
für Tag Rostock Doku-Soap.
Ärger im Block 18.05 Köln 50667
Doku-Soap. Irgendeine Wild-
fremde 19.05 Berlin – Tag &
Nacht Doku-Soap. Vatergefühle

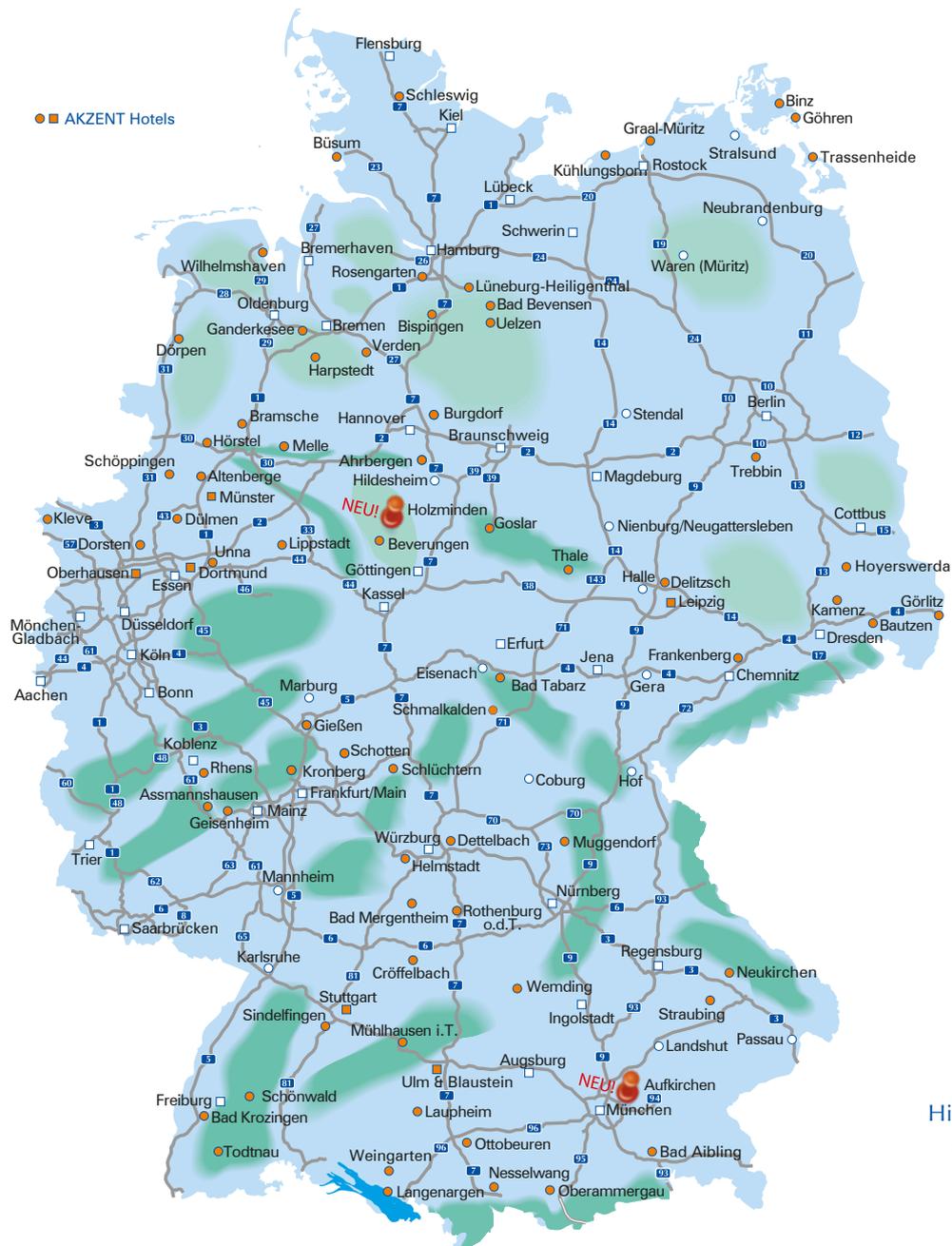


20.15 Fast & Furious – Neues
Modell. Originaltei-
le. Actionfilm, USA/J 09

22.20 Love Island – Heiße
Flirts und wahre Liebe
23.25 Kill Bill Vol. 2 Action-
film, USA/MEX/CHN 04

2.00 Pay the Ghost
Hor-
rorfilm, USA/CN/GB 15

AKZENT - HOTELS -



Hier unser Gästemagazin
einfach downloaden



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

Pinterest · Facebook · Instagram

Werden Sie unser

AKZENT Stammgast

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

Ihre Treue belohnen wir!

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

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

Wie?

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

