

# 12h Spinning/Sports Challenge at home

by Melchior

## Programm

Samstag 08. Jan. 2022

12:00 Uhr bis 24:00 Uhr

1. Stunde 12-13 Uhr  
Vorstellungs-Runde  
Gemütliches Plaudern

2. Stunde 13-14 Uhr  
Workout by Torben  
von Aktivita Paderborn



3. Stunde 14-15 Uhr  
Mallorca Biking  
Königsetappe durch das Tramuntana-Gebirge



4. Stunde 15-16 Uhr  
Indoor Cycling von GCN  
Fat Burning Workout



5. Stunde 16-17 Uhr  
Mountain biken in den Dolomiten 3 Zinnen  
+ Technik Training



6. Stunde 17-18 Uhr  
Resumen Desafio Bestcycling  
Spinning Massen-Challenge



7. Stunde 18-19 Uhr  
Gemütliche Runde  
Wünsch dir dein Lieblingslied



8. Stunde 19-20 Uhr  
King Marius Quast „radeln und helfen“  
Alpenüberquerung in 24h



9. Stunde 20-21 Uhr  
Interview Gerhard Dashuber von „radeln und helfen“  
Geschichte des Vereins, Projekte 2022,



10. Stunde 21-22 Uhr  
Das Stilfser Joch den König der Alpenpässe  
Großglockner > Schneeräumung



11. Stunde 22-23 Uhr  
Apres SKI Party-Runde  
Hüttengaudi



12. Stunde 23-24 Uhr  
Hardrock – Runde  
Scorpion, ACDC usw.



radeln und helfen e.V.