

12h Spinning/Sports Challenge at home

by Melchior

Programm

Samstag 07. Jan. 2023

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
Bikepacking mit Marius Quast
875km Hamburg nach München



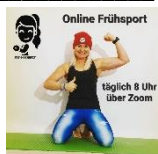
4. Stunde 15-16 Uhr
Indoor Cycling **live** mit Peter Bögle
Spinning Instruktor H30 Memmingen



5. Stunde 16-17 Uhr
Cap Epic Das legendäre Rennen,
durch das ungezähmte SüdAfrika



6. Stunde 17-18 Uhr
SportChallenge mit Maria von radeln und helfen
fit & benefit **live** aus Ihrem Studio



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



8. Stunde 19-20 Uhr
Resumen Desafio Bestcycling
Spinning Massen-Callenge



9. Stunde 20-21 Uhr
Premiere Video „24h Mount Everest“
long Version mit Interview`s der Teilnehmer



10. Stunde 21-22 Uhr
Wir erklimmen zusammen das Wahrzeichen der Schweiz
4478 Hm Spannung und Nervenkitzel



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



12. Stunde 23-24 Uhr
Hardrock – Runde
Scorpion, AC/DC usw.



radeln **und** helfen e.V.