

12h Spinning/Sports Challenge at home

by Melchior

Programm

Samstag 06. Jan. 2024
12:00 Uhr bis 24:00 Uhr

1. Stunde 12-13 Uhr

Vorstellungs-Runde
Gemütliches Plaudern

2. Stunde 13-14 Uhr

Workout with Sophie
von #cyclingspohie



3. Stunde 14-15 Uhr

Cool MTB Trails mit Marius Quast
Blindsee-Trail, im Rosengarten usw.,



4. Stunde 15-16 Uhr

MTB Fahrtechnik
RMT Rock my Trail Mountainbikeschule



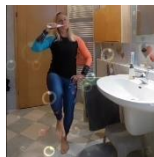
5. Stunde 16-17 Uhr

Indoor Cycling **live** mit Petra Schädler
Spinning Instraktorin „radeln und helfen“



6. Stunde 17-18 Uhr

Maria von radeln und helfen,
mal ganz privat.....best of Adventskalender



7. Stunde 18-19 Uhr

SportChallenge mit Maria von radeln und helfen
fit & benefit **live** aus Ihrem Studio



8. Stunde 19-20 Uhr

Resumen Desafio Bestcycling
Spinning Massen-Challenge



9. Stunde 20-21 Uhr

Race Around Austria 1500km mit Peter Beer
Interview mit Gerhard Dashuber



10. Stunde 21-22 Uhr

Mount Ventoux 1909m
Eine legendäre Etappe der Tour de France



11. Stunde 22-23 Uhr

Apres SKI Party-Runde
Hüttengaudi mit Rebecca



12. Stunde 23-24 Uhr

Power and Flow
Kristina Girod



radeln **und** helfen e.V.

