

Film-Nr.	Kurs-Art	benötigtes Equipment	Level	Dauer des Kurses	Dauer der einzelnen Einheit
1	Gewichtsreduktion	Step-Brett und Brasils, Lendenkissen	Level 2	19:21 Minuten	60 Sekunden
2	Bodystyling	Haltebänder Power-Plate, Lendenkissen	Level 3	25:26 Minuten	45 Sekunden
3	Bauch-Beine-Po	kurze Loops (Beinbänder), Lendenkissen	Level 1	17:14 Minuten	30 Sekunden
4	Bauch-Beine-Po und Rücken	1 Hantel, Lendenkissen	Level 2	20:47 Minuten	30 Sekunden
5	Starker Rücken	Haltebänder (in den seitlichen Ösen) zwischen gelb und rot, Stützgriffe und Step oder Stepkissen, Lendenkissen	Level 2	17:41 Minuten	45 Sekunden
7	Bodystyling	Haltebänder über kreuz einfädeln, Lendenkissen	Level 3	26:58 Minuten	45 Sekunden
8	Bodystyling	Step auf höchster Stufe, Handstützen, Haltebänder vorne, Lendenkissen	Level 1	23:51 Minuten	30 Sekunden
9	Bauch-Beine-Po	Step auf höchster Stufe, Lendenkissen	Level 2	24:26 Minuten	45 Sekunden
10	Bauch-Beine-Po und Rücken	Stepkissen, PP- Haltebänder, Lendenkissen	Level 1	17:36 Minuten	30 Sekunden
11	Bauch-Beine-Po und Rücken	Knautschball, Stepkissen, Lendenkissen	Level 2	22:40 Minuten	45 Sekunden
13	Flacher Bauch	Stepkissen, Knautschball, Lendenkissen	Level 1 bis 2	19:36 Minuten	30 Sekunden
15	Gewichtsreduktion	Stepkissen, Lendenkissen	Level 1 bis 2	23:16 Minuten	30/60 Sekunden
16	Gewichtsreduktion	großer Ball, Stepkissen	Level 3	18:01 Minuten	30 Sekunden
17	Flacher Bauch	Stepkissen, PP-Haltebänder, Lendenkissen	Level 1 - 2	15:32 Minuten	30 Sekunden
18	Dehnung/Entspannung	Haltebänder, Lendenkissen	Level 1	12:24 Minuten	60 Sekunden
19	Entspannung/Massage	Stepkissen, Lendenkissen	Level 1	10:07 Minuten	60 Sekunden
20	Anti-Cellulite-Training 1	Step und Stepkissen, Lendenkissen	Level 1	22:57 Minuten	30 Sekunden
21	Bauch-Beine-Po	großer Ball, Stepkissen	Level 1	16:59 Minuten	30 Sekunden
22	Bauch-Beine-Po	Stepkissen/Lendenkissen	Level 2	16:30 Minuten	45 Sekunden
23	Kennenlern-Programm	Stepkissen, Lendenkissen	Level 1	15:45 Minuten	30 Sekunden
24	Anti-Cellulite-Training 2	Stepkissen, Lendenkissen	Level 2	28:23 Minuten	45 Sekunden
25	Sexy Arme, Schulter Brust	Stepkissen, Tube, Lendenkissen	Level 2	21:12 Minuten	30 Sekunden
27	Bodystyling	Hanteln/Stepkissen, Lendenkissen	Level 1	20:04 Minuten	30 Sekunden

Bauch-Beine-Po: Ein effektives Training für die üblichen Problemzonen Bauch-Beine-Po. Mit diesem Kurs erzielen Sie einen knackigen Po, straffe Beine und einen flachen Bauch!

Bodystyling: Ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining, dass mit verschiedenen Hilfsmitteln (z. B. Hanteln, Tubs, Bälle usw. absolviert werden kann. Mit diesem Kurs kommen alle Muskeln gezielt zum Einsatz!

Anti-Cellulite-Training: Mit diesem Kurs wird die Figur gezielt geformt und das Bindegewebe gestrafft. Mit entsprechenden Massageübungen können alle 3 Hautschichten erreicht werden.

Starker Rücken: Für eine gesunde Körperhaltung ist eine gut ausgebildete Bauch- und hüftumschließende Muskulatur ebenso von Bedeutung wie ein kräftiger Rücken. Die seitliche Bauchmuskulatur ermöglicht Drehbewegungen des Rumpfes und wird so im Alltag besonders gebraucht.

Sexy, Arme, Schulter, Brust: Ein intensives Training für die Schulter-, Brust- und Oberarmmuskulatur lohnt sich, da die Bereiche jeden Tag gefordert und sexy Arme, kräftige Schultern und ein tolles Dekolté für das gute Aussehen enorm wichtig sind.

Kennenlern-Programm: In diesem Kurs werden einfache Übungen für Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Entspannung kennengelernt. Einsteiger sollten diesen Kurs mindestens 4 Wochen durchführen, bevor sie in einen anderen Power Plate Kurs hineingehen.

Gewichtsreduktion: Ein intensives Intervalltraining für den Fettabbau, zum Aufbau der Muskelmasse (höherer Energieverbrauch durch gesteigerten Grundumsatz) und zur Gewichtsreduktion. Ein "Muss" für jede Frau, die abnehmen möchte.

Flacher Bauch! Ein flacher Bauch ist der Traum von Jedem. Wir träumen nicht nur sondern erreichen dies mit einem gezielten Training der entsprechenden Muskulatur.