

## ASKÖ Power Fitness Circle Linz

### Was ist Power Fitness Circle?

Funktionelles Ganzkörperkrafttraining mit Grundlagenausdauer in Form von Functional Fitness, Crosstraining, Zirkeltraining, WODs und Gruppentraining.

### Wie wird trainiert?

Trainiert wird mit dem eigenen Körpergewicht, so wie auch mit Kurz-, Langhanteln, Kettlebells, AirBike, Rudergehärt, Rad-Ergometer, Schnurspringen, Seilklettern, Turnringe, LKW Reifen, Rope, Eisenketten, Medizinbällen, no slam Bälle, Sandsack, uvm.

Info/ Videos auf <https://pfc-linz.at/>

### Ist das zu schwer / zu einfach für mich? Wie ist der Schwierigkeitsgrad?

Auf welchem persönlichen Fitness Level Du augenblicklich stehst, spielt bei uns keine Rolle! Unser Training bietet Sportanfängern, männlichen und weiblichen Freizeit- und Hobbysportlern, sowie ambitionierten Athleten/Innen die Möglichkeit die gesamte körperliche Fitness zu verbessern bzw. zu perfektionieren.

### Was ist besonders an Power Fitness Circle?

- Motivation durch die Gruppe: Trainiere im Team statt alleine im Fitnessstudio
- Effizient & Zeitsparend: Funktionelles Ganzkörperkrafttraining mit Grundlagenausdauer
- Aufbauend & steigerbar: Du bestimmst den Schwierigkeitsgrad.
- Sei du selbst, nur besser: Fühl Dich besser und werde auch in anderen Sportarten besser durch Krafttraining. Coaches und Trainingskollegen aus unterschiedlichen Sportarten beraten Dich dabei.



**Impressionen aus dem Trainingsalltag:**









