

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:





