

# WOMAN

136  
woman

## SPORT



### 6 HEISS WIE DIE HÖLLE: INFERNO HOT PILATES

35 Grad, 40 Prozent Luftfeuchtigkeit, 60 Minuten und jede Menge Core-Übungen zu fetziger Musik: Das ist das neueste heiße Workout. *Inferno Hot Pilates* ist perfekt für den Muskelaufbau und die Fettverbrennung, ohne dass man dabei ständig an seiner Belastungsgrenze dahinschnauft. Die Hitze macht es möglich. Das Workout wurde von Gabriel Walters in Las Vegas entwickelt und startete von dort seinen Siegeszug. Mittlerweile wird

es in über 200 Studios weltweit angeboten, seit Kurzem erstmals auch bei *Bikram Yoga Schottenring* in Wien. Vorreiterin Tammy Rauch betont: „Die **Core-Kraft ist unglaublich wichtig für alle, die im Sitzen arbeiten.** Das Training stärkt Bauch- und Rückenmuskulatur, während es Hüften, Oberschenkel und Knie entspannt. Dazu ist es extrem effektiv, alle Teilnehmer lieben es. Wir haben im Herbst mit zwei Klassen pro Woche angefangen, jetzt ist es eine pro Tag, und wir planen mehr.“ Wir haben das „Pilates aus der Hölle“ schon ausprobiert: Es ist wirklich intensiv, genauso wie die Core-Muskeln, die man dabei aufbaut. Alle Infos auf [bikramyoga.at](http://bikramyoga.at)