

# IKK CLASSIC TRAININGSVIDEOS

Zum Anschauen der Clips auf Ihrem Smartphone einfach den jeweiligen QR-Code abscannen.



## Video Ganzkörpertraining

### Benötigte Materialien:

- 2 Wasserflaschen
- Fläche zum Abstützen
- Stuhl, Bank oder Trittpläche



## Video Schwerpunkt Schulter und Nacken

### Benötigte Materialien:

- 2 Wasserflaschen
- Fläche zum Abstützen



## Video Schwerpunkt Rücken

### Benötigte Materialien:

- Tisch/Fläche zum Abstützen



## Video Schwerpunkt Knie

### Benötigte Materialien:

- stabiler Tisch oder Erhöhung zum Sitzen
- ggf. Fläche zum Abstützen

Alle Videos finden Sie auch auf dem IKK classic-YouTube-Kanal in der Rubrik "Arbeiten | BGM im Handwerk" unter diesen Links:

[Video Ganzkörpertraining](#)

[Video Schwerpunkt Schultern und Nacken](#)

[Video Schwerpunkt Unterer Rücken](#)

[Video Schwerpunkt Knie](#)