

von  
Krankenkassen  
gefördert



## Gesamtkonzept froach - wirksame Minipausen

froach ist eine webbasierte Anwendung für aktive und wirksame Minipausen am Arbeitsplatz. Auf charmante Weise begeistert froach und entführt in eine bewegte Minipause von zwei bis drei Minuten. Einfache Bewegungs- und Entspannungstechniken können ohne Hilfsmittel und Vorbereitung direkt am Arbeitsplatz (PC/ Laptop), unterwegs (Smartphone/Tablet) sowie zu Hause durchgeführt werden. froach unterstützt den integrativen Diversity-Management-Ansatz. Über die digitale Anwendung hinaus bietet froach ein verstärkendes Leistungsspektrum.

## Bereiche der Übungen



## Bald bei froach:

- Achtsamkeitsübungen
- Tageszielfunktion
- Administratorzugang für eigene Inhalte
- eigene Reportings

- Mobil und im Web**  
Immer und überall Zugriff - auch unterwegs mit dem Smartphone oder von Zuhause - ohne Installation
- Vielfalt statt Einfach**  
froach stellt bis zu 60 Übungen bereit
- Unauffällige Fitmacher**  
Dezente Übungen auch für Großraumbüros geeignet
- Zielorientiert**  
Mit der Tages-, Wochen- und Monatsstatistik dem Ziel näher kommen
- Arbeitgeberattraktivität**  
Mitarbeiter rekrutieren und binden
- Flexibel einsetzbar**  
Geeignet für unterschiedlichste Organisationen und dezentrale Strukturen
- Leicht integrierbar und unterstützend**  
froach fügt sich nahtlos in Organisationen und bestehende BGF-Angebote ein



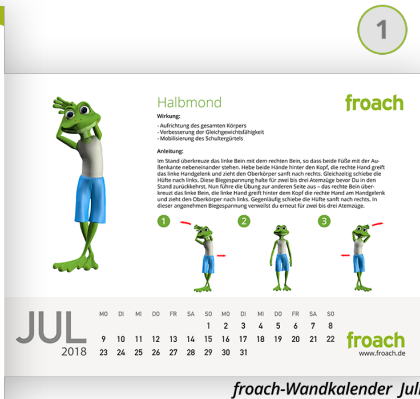
Kostenloser Demozugang:

[froach.de/demo](https://www.froach.de/demo)

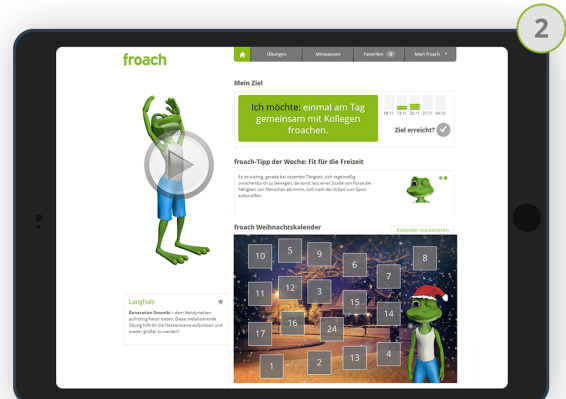
Das Konzept *froach* – wirksame Minipausen bildet einen Gesundheitsförderungsprozess ab. Gemeinsam kann mit einer Bedürfnisanalyse der Organisation kann die *froach*-Implementierung geplant und aus den *froach*-Bausteinen zusammengestellt werden. Im betrieblichen Gesundheitsmanagement kann die Anwendung *froach* als Kommunikationskanal sowie als Instrument für eine gesunde Pausenkultur im Unternehmen genutzt werden.



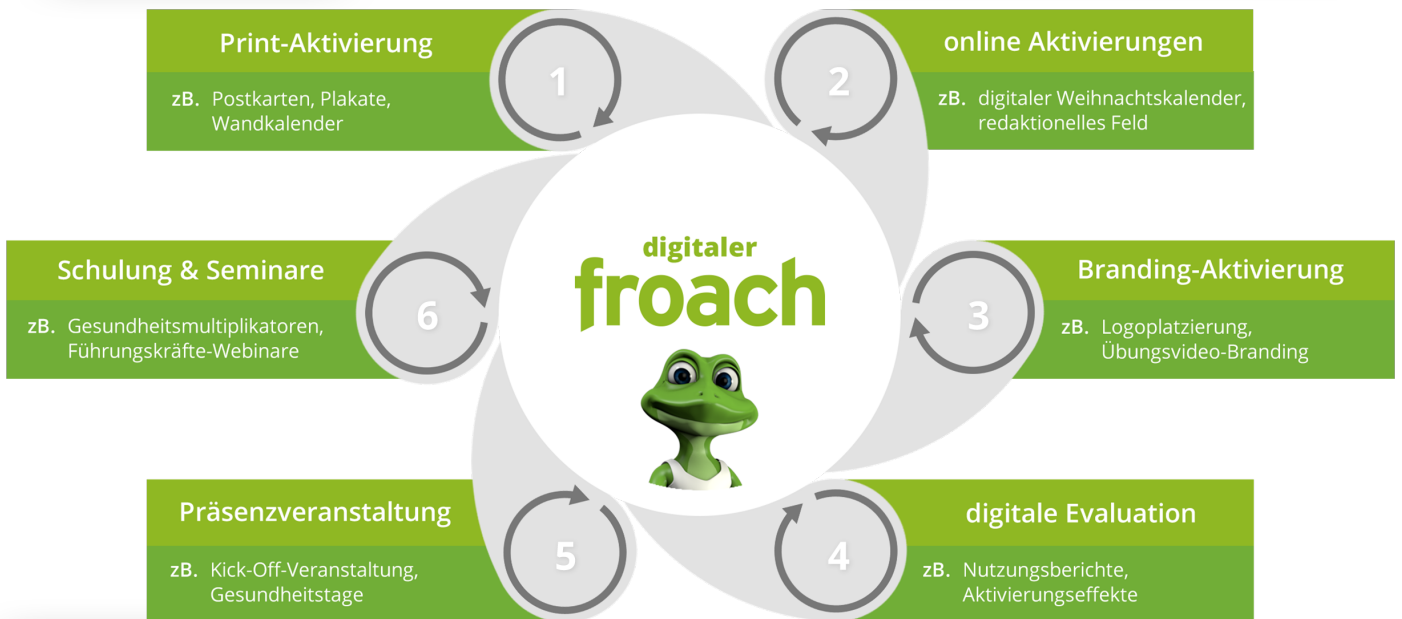
froach-Plakat „Rücken“



froach-Wandkalender Juli



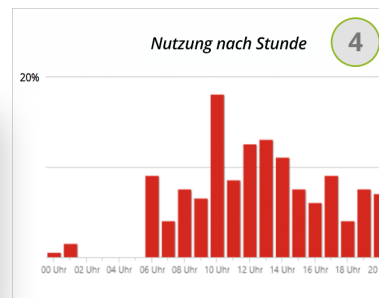
froach digitaler Weihnachtskalender 2018



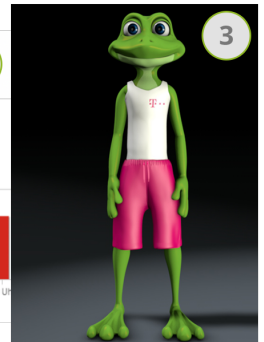
froach-Kickoffveranstaltung



froach-Seminar



froach-Statistiken Beispiel



Branding-Übungsvideo

KONTAKT

+49 30 679 508 40  
info@froach.de

