

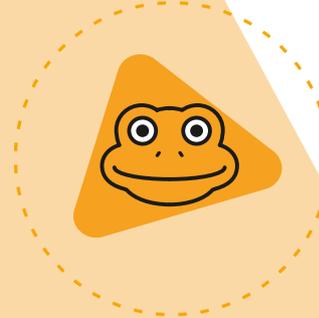
# froach

---

Ihre Minipause @Home&Office

## froach – Ihr digitaler Begleiter

Das BGF-Institut hat die Gesundheit Ihrer Beschäftigten im Fokus. Überbeanspruchung, Bewegungsmangel und einseitige Bewegungsabläufe stellen schleichende Gesundheitsrisiken dar. froach – wirksame Minipausen am Arbeitsplatz oder im Homeoffice sind ein idealer Ausgleich. Sie sorgen für Vitalität und Leistungsfähigkeit im Arbeitsalltag. froach ist Ihr digitaler Begleiter für mehr Bewegung, Regeneration und Entspannung. Ihre Mitarbeitenden können die Übungen und täglichen Minipausen nach ihren eigenen Bedürfnissen auswählen und sofort etwas für ihre Gesundheit tun.



# froach



## Zielgruppe und Teilnehmer

Mitarbeitende und  
Führungskräfte aller Branchen



## Dauer und Form

Lizenzdauer: 1 Jahr

webbasierte Übungsvideos:  
ca. 1 Min. pro Übung  
ca. 3 Min. pro Minipause  
inkl. Ziel- & Erinnerungsfunktion



## Besondere Anforderungen

Smartphone, Tablet/PC  
mit Internetzugang

## Inhalte

Regenerationsübungen aus den Bereichen Bewegung,  
Entspannung und Augentraining

Konzentrations- und Kognitionstechniken

## Vorgehensweise

Ihre Beschäftigten erhalten einen froach Zugang. Die Plattform bietet personalisierte Nutzungsmöglichkeiten und eine Erinnerungsfunktion per E-Mail. Individuell zugeschnitten können Ihre Mitarbeitenden den froach nach eigenem Belieben nutzen.

## Ziele

Ihre Beschäftigten in Bewegung bringen

Mehr Fitness, Regeneration und Entspannung –  
ortsunabhängig und situativ, immer und überall  
einsetzbar

