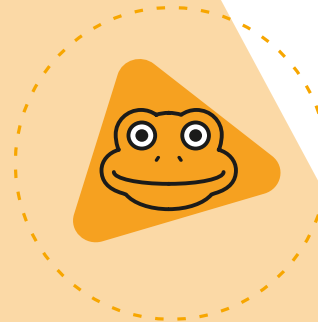


froach

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

