

**Verspannungen, Kopfschmerzen oder müde Augen, hervorgerufen durch langes Sitzen, einseitige Bewegungen oder fehlende Pausen?**

Mit **froach - die bewusste Pause** kann man sein Wohlbefinden überall steigern - am Arbeitsplatz, im Pausenraum oder im Homeoffice.



## Deine ersten Schritte mit **froach**



Über den Lizenzlink oder den Einladungslink mit deiner dienstlichen E-Mail-Adresse einloggen



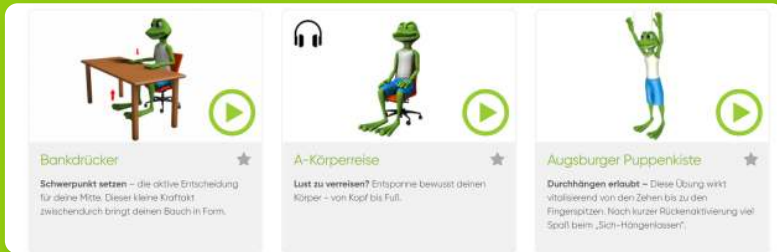
Erste Übungen und Minipausen abspielen



Favoriten per Klick auf den Stern aussuchen



Erinnerungen für die gewünschten Übungszeiten einrichten

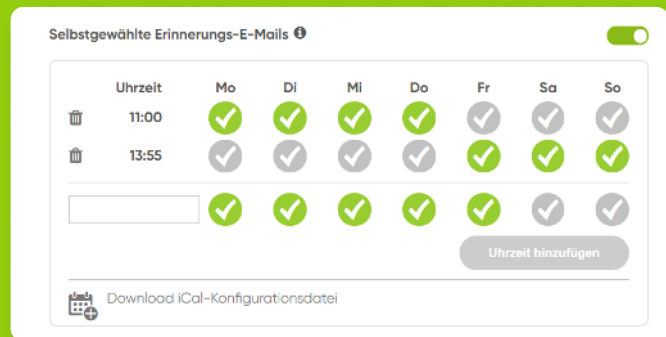


## 67 Übungen und über 20 Minipausen

Rücken, Augen, Schultern & Nacken, Koordination und mehr

## Erinnerungsfunktion

Wunschübungszeiten individuell festlegen



## Mobil unterwegs

Überall nutzbar auf Smartphone oder Tablet

