



## **froach Gründungsgeschichte**

Alles begann im Jahr 2000. Der Diplom-Psychologe und Physiotherapeut Thomas Reformat und der Diplom-Sportwissenschaftler Gunnar Reinhardt lernen sich als Schüler und Dozent an der Physiotherapieschule der Berliner Charité kennen. Beide wissen um die Wichtigkeit von Regeneration und Pausen – sei es im Leistungssport, der Arbeitswelt oder im privaten Bereich. Gemeinsam beschließen sie, ihr Wissen in einer Firma zu bündeln und gründen im Jahr 2001 ihr Unternehmen relax-gesundheitsmanagement.

Mit relax gehen die beiden in Unternehmen und halten dort Schulungen und Workshops ab. In diesen Workshops geben sie Mitarbeitenden Techniken an die Hand, wie sie kleine Pausen zwischendurch sinnvoll nutzen. Ein riesen Erfolg! Doch immer öfter fragen die beiden sich: Was passiert, wenn unser Workshop vorbei ist? Wie können wir Menschen langfristig Pausen näher bringen? Die Idee zu einem digitalen Produkt, das sich jederzeit ausführen lässt, ist geboren. Nun fehlt es nur noch an der Umsetzung. Dafür holen sie den Informatiker Till Schrader an Bord. Till ist damals gerade 18 Jahre und hat frisch das Abitur in der Tasche. Mit geballtem Know-how gestalten die Drei bereits im Jahre 2003 eine CD-Rom mit verschiedenen Übungsvideos. Die Hauptdarsteller: ein Pinguin, ein Hase, ein Affe, eine Giraffe und – ein Frosch.

Ein Blick genügt und es wird klar, welches Maskottchen 2011 das Rennen macht, als sich die drei Freunde entscheiden, die gemeinsame Firma Froach Media GmbH zu gründen. Der Vierte im Bunde wurde Stefan Pohl, der die Kaufmännische Leitung übernahm und später Geschäftsführer wurde. 2017 schied Stefan bei froach aus und wechselte die Branche.

froach unterstützt von nun an Menschen am Arbeitsplatz mit Minipausen. Die Herausforderung? Digitalisierung sowie auch das Betriebliche Gesundheitsmanagement stecken in vielen Firmen noch in den Kinderschuhen. Die Bekanntheit von e-Health-Lösungen ist kaum vorhanden. Doch Gunnar, Thomas und Till lassen sich nicht abhalten. froach wächst langsam, aber stetig und organisch. Das hat sein Gutes: Die Firma hat Zeit, ihr Angebot und die Mission laufend an den Bedürfnissen ihrer Kunden auszurichten. Der Fokus liegt immer schon auf dem Impact für Menschen. Somit zählt froach zu den Pionieren unter den e-Health-Lösungen im betrieblichen Kontext. Die Entscheidung für die animierte Froschfigur fiel, da froach kein Fitness-Angebot sein möchte. Es geht nicht um körperliche Höchstleistung, sondern um gesunde Bewegung im Alltag. Daher sollte kein realer, durchtrainierter Mensch in den Übungsvideos zu sehen sein, mit dem sich die Teilnehmenden vergleichen würden.



2020 dann der nächste große Schritt. Die Arbeitswelt hat sich rasant verändert. Digitalisierung und Betriebliches Gesundheitsmanagement sind in der Mehrheit der Unternehmen angekommen. Viele Unternehmen sind auf der Suche nach Lösungen, die sowohl im Büro als auch im Homeoffice funktionieren. Und das Angebot von froach ist mittlerweile so stark geworden, dass es sich perfekt in diese neue Arbeitswelt fügt.

Als Unternehmer aus Leidenschaft sind Thomas, Gunnar und Till in verschiedene Projekte und Unternehmen involviert. Der Entschluss der drei Gründer: Eine Person, die sich voll und ganz froach widmet und für Minipausen brennt, soll übernehmen: So wurde Agnieszka Sarnecka 2020 CEO und Geschäftsführerin von froach. Sie verfügt über mehr als zehn Jahre Erfahrung in der innovativen IT-Start-up-Branche. Sie bringt das nötige Marketing-Know-how sowie starken Unternehmensgeist mit und treibt die Weiterentwicklung konsequent voran. Seitdem hat sich viel verändert, aber die Kernmission ist immer die gleiche geblieben: froach möchte Menschen glücklicher und gesünder machen.

Gemeinsam legen Agnieszka, Till, Gunnar und Thomas nun ihren Fokus auf froach und arbeiten mit geballter Expertise an der stetigen Weiterentwicklung. Das Team sowie die überzeugten Firmenkunden haben sich im Jahr 2020 nahezu verdoppelt.

froach möchte auch gesamtgesellschaftlich Veränderungen anstoßen und die Erholungsfähigkeit im Arbeitskontext vorantreiben. Daran arbeitet das froach Team zusammen mit seinen Partnern. Als nächstes auf der Agenda steht die Skalierung und Internationalisierung von froach, um noch mehr Menschen weltweit zu erreichen. Ob am Arbeitsplatz, im Homeoffice oder unterwegs, jeder verdient eine Pause einzulegen und sich um eigene Gesundheit zu kümmern. Wir wollen alle Menschen dabei begleiten.

Ein zielstrebiges, aber gesundes Wachstum!

### **Schon gewusst? Wichtige Fakten zur Situation von Erwerbstätigen in Deutschland**

- Es gibt in Deutschland fast 45 Mio. Erwerbstätige.
- 81 % der Deutschen haben Rückenschmerzen.
- 43 % der Mitarbeitenden in Deutschland wünschen sich Unterstützung seitens ihres Arbeitgebers bei der Gesundheitsförderung.
- 40 % der Erwerbstätigen in Deutschland beschreiben die Gesamtsituation in Januar 2021 als äußerst belastend.
- 25 % der deutschen Mitarbeitenden sind im Homeoffice.



## Über froach (Boilerplate)

Das Berliner Start-up Froach Media GmbH wurde 2011 gegründet und beschäftigt international 10 Mitarbeitende und 5 Freiberufler. Das Team verfolgt die Mission, Menschen glücklicher und gesünder zu machen und möchte damit Firmen und Organisationen unterstützen. froach ist ein Software-as-a-Service-Unternehmen. Daher lässt sich die Anwendung niedrigschwellig als Baustein im Betrieblichen Gesundheitsmanagement integrieren.

Die e-Health-Plattform froach bietet Minipausen für den Arbeitsalltag an. Minipausen sind kurze Übungspakete, die Mitarbeitende direkt am Arbeitsplatz ausführen können. Ein Team aus zertifizierten Psychologen, Physiotherapeuten, Sportwissenschaftlern und Gesundheitsmanagern hat die Übungen in kurzen Videosequenzen für die Bedürfnisse am Arbeitsplatz entworfen. froach sorgt für Bewegung und Entspannung zwischendurch.

froach ist ein B2B-Angebot. Mehr als 155 Unternehmen haben die froach Minipausen in ihr Betriebliches Gesundheitsmanagement integriert. Darunter namhafte Firmen wie T-Systems, die AOK sowie die R+V BKK. Der langjährigste froach Kunde degewo vertraut bereits seit der Gründung auf die Minipausen. Zudem arbeitet froach mit einem Partner-Netzwerk bestehend aus Krankenkassen und verschiedenen Gesundheitsanbietern wie das BGF-Institut, AOK Plus sowie BKK VBU seit Jahren vertrauensvoll zusammen. Außerdem ist froach als digitales BGM-Präventionsangebot anerkannt und förderfähig. froach ist ausgezeichnet mit dem IN FORM-Siegel des Bundesministeriums für Gesundheit. Das Angebot der e-Health-Plattform ist konform mit dem Leitfaden Prävention.