relax & froach
GESUNDHEITSMANAGEMENT

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

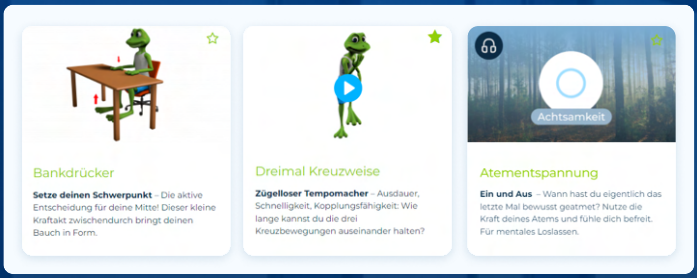
Mit **froach - deine smarte Time-Out** kann man sein Wohlbefinden überall steigern - am Arbeitsplatz, im Pausenraum oder im Homeoffice.

Deine ersten Schritte mit der froach App

- 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

app.froach.de

relax & froach
GESUNDHEITSMANAGEMENT

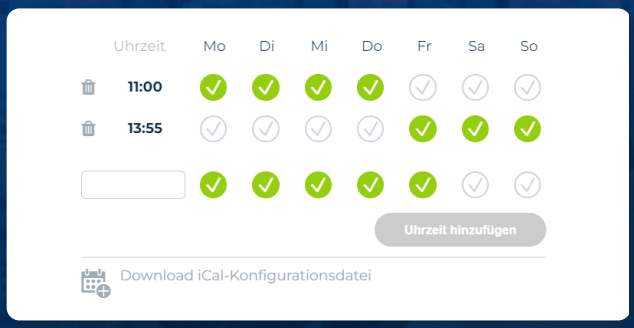


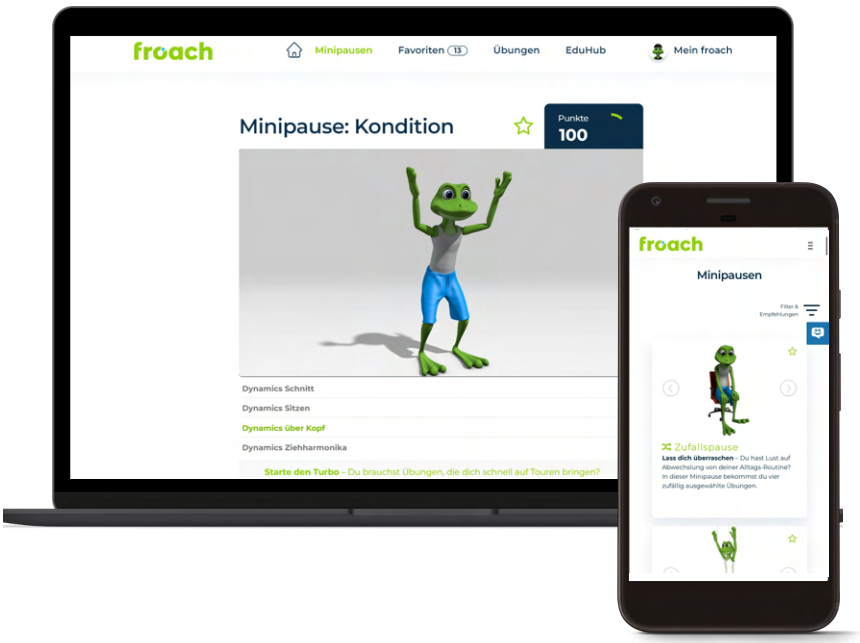
67 Übungen und über 20 Minipausen

Rücken, Augen, Schultern & Nacken, Koordination und mehr

Erinnerungsfunktion

Wunschübungszeiten individuell festlegen





Mobil unterwegs

Überall nutzbar auf Smartphone oder Tablet

froach.de