

Übersicht

froach ermöglicht dir ab sofort auf spielerische Weise die wirksamen Minipausen in deine Arbeitsabläufe zu integrieren. Mit der neuen Zielfunktion bekommst du weitere Anreize deinen Alltag bewegt und gesund zu gestalten.

3 2 1

Aktuelles Level:
froachzubi

Ziel setzen →

4 Erreiche dein Tagesziel und baue einen Lauf auf.

FR					
DO					
MI					
DI					
MO					
	25.12	01.01	08.01	15.01	22.01

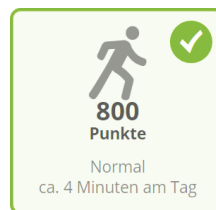
Heute
500
Tagesziel
800 Punkte

1 Tagesziel

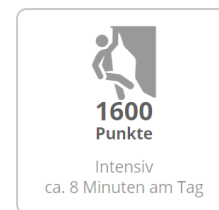
Du entscheidest wieviel du täglich froachen möchtest und was dein Tagesziel sein soll. Dabei erhält du für jede Übung 100 Punkte und für jede Minipause 400 Punkte. Täglich kannst du maximal 2000 Punkte erreichen.



Einfach
entspricht 4 Übungen
oder 1 Minipause



Normal
entspricht 8 Übungen
oder 2 Minipausen



Intensiv
entspricht 16 Übungen
oder 4 Minipausen

Zu einfach oder zu schwer? - Du kannst deinen Tagesziel-Modus jederzeit wechseln!

2 Lauf

froach ist besonders effektiv, wenn du die Minipausen regelmäßig in deinen Arbeitsalltag integrierst. Ein "Lauf" beginnt, sobald du mehr als einen Tag in Folge dein Tagesziel erreichst.

Wenn du drei Tage hintereinander dein Tagesziel erreichst, so liegt dein Lauf bei "3". Solltest du dein Tagesziel am nächsten Tag nicht erreichen, so wird der Lauf abgebrochen. Dein bester Lauf wird immer in deiner Übersicht angezeigt.

Deine Medallien findest du unter **Mein froach** → **Ziele**, z.B.



- „3er Lauf“ oder



- „7er Lauf“

3 Level

Durch das Sammeln von Punkten steigst du auf und mit jedem neuen Level bekommst du auch einen neuen Titel.

Beispiel: Du startest im Level 1 - bewerberfroach und sobald du mehr als 3000 Punkte hast, steigst du in Level 2 - froachikant auf. Für den nächsten Aufstieg brauchst du dann 5000 Punkte.

4 Statistik

Hier siehst du alle vergangenen Wochentage auf einen Blick, die Farben haben dabei eine wichtige Rolle. Das Kästchen bleibt **grau** sofern keine froach-Übungen genutzt wurden. Ist das Kästchen **hellgrün** so zeigt es, dass gefroacht wurde und somit Punkte erzielt wurden, die aber nicht für das Tagesziel gereicht haben. Hast du Dein Tagesziel erreicht, färbt sich das Kästchen **dunkelgrün** und dein Lauf wird an diesen Tagen fortgesetzt.