

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

Mit **froach - wirksame Minipausen**  
kann man sein Wohlbefinden  
überall steigern - am Arbeitsplatz,  
im Pausenraum oder in der Freizeit.



## Deine ersten Schritte mit **froach**



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



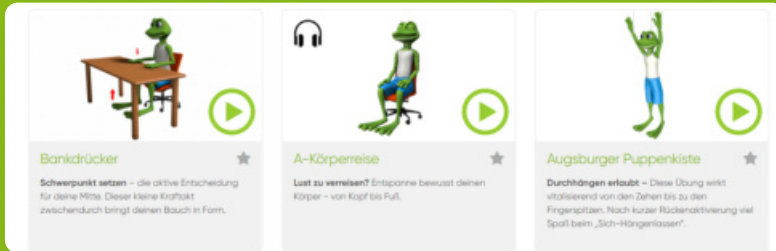
Erste Übungen und Minipausen abspielen



Favoriten per Klick auf den Stern aussuchen



Erinnerungen für die gewünschten  
Übungszeiten einrichten



## 67 Startübungen und 15 Minipausen

Rücken, Augen, Schultern & Nacken, Koordination und mehr

## Erinnerungsfunktion

Wunschübungszeiten individuell festlegen



## Mobil unterwegs

Überall nutzbar auf Smartphone oder Tablet

