

NETZWERK

froach - wirksame Minipausen am Arbeitsplatz

Zielsetzung

Stundenlanges Sitzen, Starren auf den Bildschirm, Termindruck – das Arbeiten im Büro verlangt den Mitarbeitenden oft einiges ab. Nicht selten kommen Pausen und ein körperlicher Ausgleich zu kurz. froach ist der digitale Begleiter für mehr Bewegung, Regeneration und Entspannung am Arbeitsplatz. Das Ziel ist es, die Teilnehmenden zur kleinen Auszeit zwischendurch zu ermuntern und so für mehr Ausgeglichenheit im Büro zu sorgen. froach möchte einen Beitrag zur körperlichen und mentalen Gesundheit leisten und das allgemeine Wohlbefinden stärken. Die webbasierte Gesundheitsanwendung lässt sich als smarter Baustein in das Betriebliche Gesundheitsmanagement integrieren. Unternehmen zeigen so Verantwortung für die Gesundheit ihrer Mitarbeiter/innen und präsentieren sich als attraktiver Arbeitgeber.

Umsetzung

Die Online-Plattform beinhaltet knapp 70 Minipausen und Übungen, verpackt in kurze Videosequenzen. Die 3D-animierte Figur froach demonstriert hier unterschiedliche Bewegungsabläufe, die die Teilnehmenden nachahmen. Ein vorgegebenes Programm, feste Uhrzeiten oder einen bestimmten Ort zum froachen gibt es nicht. Jede/r kann sich individuell diejenigen Abläufe für die tägliche Auszeit aussuchen, die er oder sie gerade braucht. Minipausen sind Übungspakete mit thematisch geordneten Übungen etwa aus den Bereichen Rücken, Ganzkörper oder Konzentration. Daneben stehen auch einzelne Übungen zum selber Zusammenstellen bereit. froach versteht sich als Angebot und möchte ohne Druck das persönliche Wohlbefinden steigern. Natürlich kann froach auch in der Freizeit genutzt werden. "froach – wirksame Minipausen am Arbeitsplatz" wird von gesetzlichen Krankenkassen gefördert.

froach

KONTAKT

froach Media GmbH
Friedenstraße 92
10249 Berlin

Ansprechpartner

Thomas Reformat
Telefon: +49 (0)30
679 50 840
E-Mail: info@froach.de

LINKS

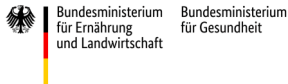
www.froach.de

WIR SIND



Dieses Projekt trägt das Logo "Wir sind IN FORM". Wenn auch Sie ein Projekt kennen, dass sich für gesunde Ernährung und/oder mehr Bewegung einsetzt, können Sie das Logo ebenfalls beantragen.

Alle nötigen Informationen finden Sie unter **IN FORM Partner werden**.



Link zur Webseite:

<https://www.in-form.de/netzwerk/projekte/froach-wirksame-minipausen-am-arbeitsplatz/>