



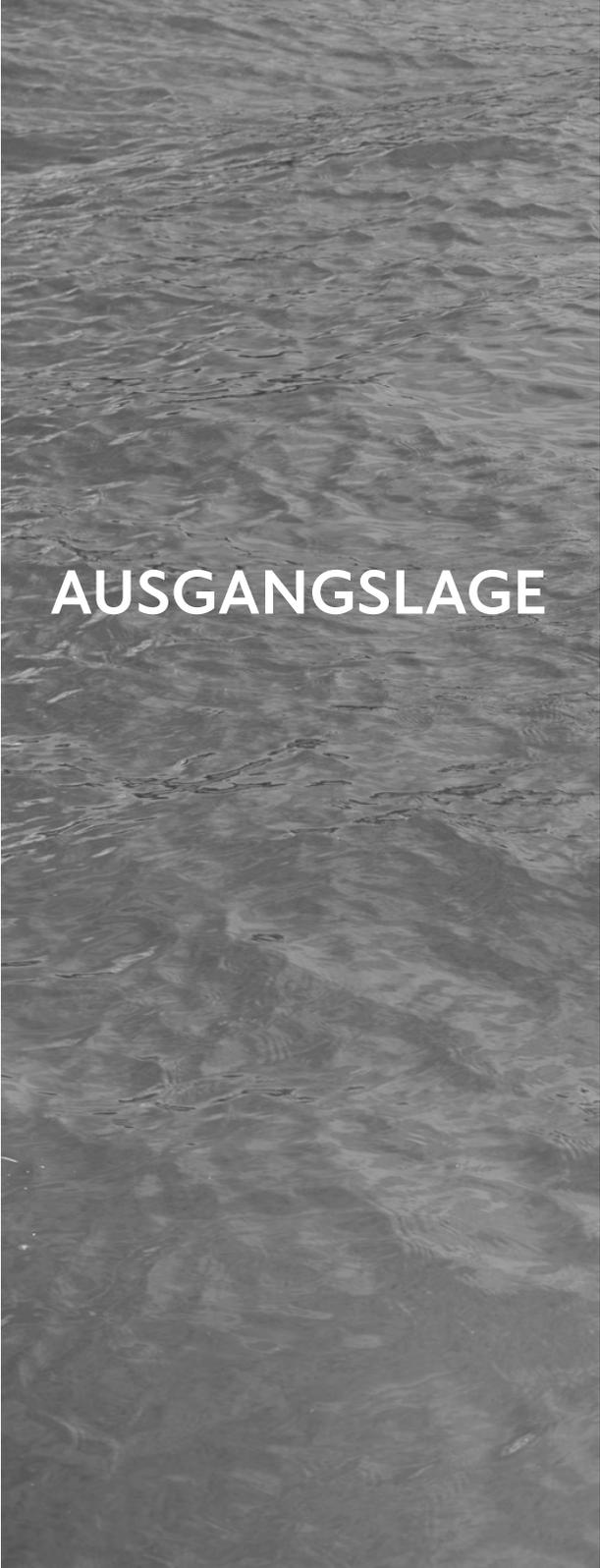
CREATIVE BRIEF

EISBADEN

FROSTBEULE



Eisbaden wird immer mehr als eine Methode zur Förderung der Gesundheit anerkannt. Es regt den Kreislauf an und stärkt das Immunsystem, indem der Körper auf die Kälte reagiert. Aber auch psychologisch hat es positive Effekte: Die Kombination aus Bewegung an der frischen Luft und der bewussten Auszeit fördert das allgemeine Wohlbefinden. Zudem wird durch den Kältereiz die Ausschüttung von Endorphinen und anderen „Glückshormonen“ angeregt, was zu einem intensiven Gefühl von Zufriedenheit und Stressabbau führt.



AUSGANGSLAGE

Eine App ist zu designen, mit bis zu fünf ausgearbeiteten Screens. Ausgewählte dieser sollen auf einem eigens erstellten Plakat ausgestellt werden.

AUFGABE
„tauch ab!“

Eisbaden unkompliziert im Alltag integrieren um die positiven Auswirkungen auf den menschlichen Körper bestmöglich auszuschöpfen

ZIEL



Esther Berger

34, weiblich

wohnt in Innsbruck
-> Stadtteil Hötting
kleine Altbauwohnung

Maschinenbauerin und ehrenamtlich bei der Bergwacht

Interessen:

Eisbaden, Outdoor-Aktivitäten (Wandern, Klettern, Fahrradfahren), Yoga/ Meditation, Fotografie

Mobilität:

ausgelatschte, braune Arizona Birkenstocks,
dunkelgrünes Gravelbike der Marke Hobel (BJ 2023),
gelbes Mountainbike der Marke Cannondale, extra für Trailrennen

Samstag Abend:

gemeinsames Kochen und Bouldern, Vorträge

Möbel:

Vintage Designfunde, bunt aber passend zusammengewürfelt,
überall stehen Pflanzen

Vegane Ernährung

in funktionierender, festen & glücklichen Beziehung, ohne Kinder
-> happy DINKs!!

PERSONA





Peak Performance®



HAY

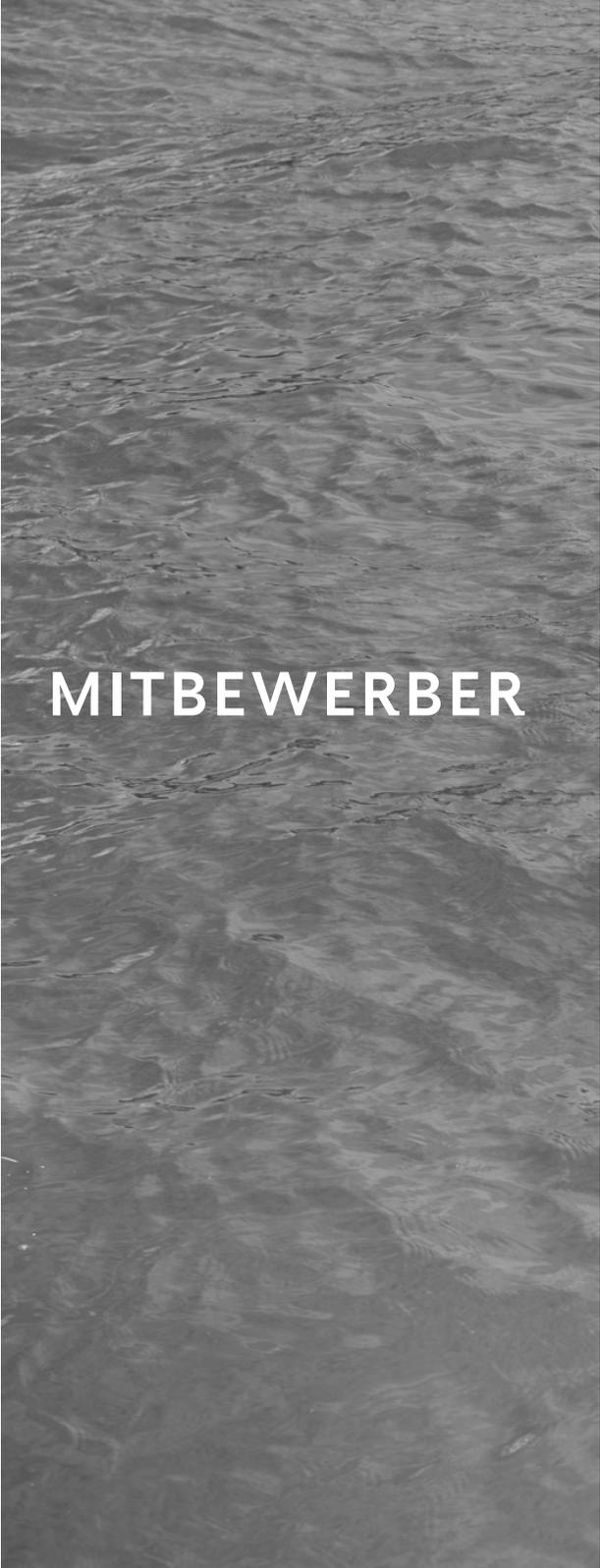


MAMMUT
SWISS 1862



MARKEN IM
UMFELD

Kälte-therapien,
Sauna,
Meditation,
Outdoor-Aktivitäten,
spezifische Fitness-
oder Wellness-Technologien



MITBEWERBER

MITBEWERBER APPS

Direkte Mitbewerber:

Wim Hof Method App: Kombination aus Atemübungen und Kältetherapie

Cold Shower Therapy (App): Bietet grundlegende Kältetherapie-Übungen

IceBath (App): auf Eisbaden spezialisiert

-> Alle ohne Alltags- und Outdooraktivität-aspekt

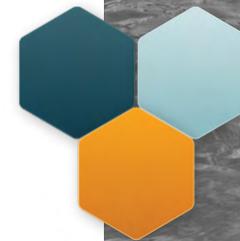
Indirekte Mitbewerber:

Fitnessapps:

Strava: Verfolgung von Outdoor-Aktivitäten wie Laufen, Wandern und Radfahren.

MyFitnessPal: bietet umfassende Gesundheits- und Fitnessdaten, hat aber keinen spezifischen Fokus auf Kältetherapie und mentale Gesundheit.

Calm/Headspace: Beide Apps bieten hervorragende Unterstützung bei der Meditation und Achtsamkeit, aber keine spezifischen Funktionen für Eisbaden oder Outdoor-Aktivitäten



SITUATIONS- METAPHER

Situationsmetapher BLUMENERWACHEN

Das Projekt lässt sich mit dem Bild einer wiedererwachenden Pflanze nach einem langen Winter vergleichen. Zu Beginn ist der Körper wie ein ruhender Same, der im Winter unter der Oberfläche der Erde verweilt, scheinbar still und inaktiv. durch das Eisbaden – wie der erste Regen nach einer Dürre oder das Aufeinandertreffen mit der ersten Frühlingssonne – wird die Vitalität wieder geweckt. Die Kälte wirkt wie ein natürlicher Stimulant, der den Körper „aufweckt“, den Kreislauf anregt und das Immunsystem aktiviert, genauso wie die Sonne den Boden erwärmt und die Wurzeln eines Baumes zu neuem Leben erweckt. Mit jeder Sitzung entfaltet sich mehr Energie, der Körper wird robuster und widerstandsfähiger – ein ständiges Wachstum, das sich in Stärke und Lebensfreude manifestiert.

Präsenz im Moment zeigen - die allgemeine Gesundheit fördern durch Kreislauf anregendes Eisbaden und der Bewusstseins-übung, welche dahinter steht.



KERNBOTSCHAFT

Sich dessen bewusst sein, was sich hinter dem eigentlichen Akt des Eisbadens steckt; Angefangen bei dem mentalen Training, sich ständig zu überwinden - bis hin zur aktiven Auszeit, die genommen wird, um ins Wasser zu steigen.

Die eigentlichen Prozesse im Hintergrund des Eisbadens sollen deutlich werden; das Wissen um die Hormonausschüttung und wie wir diese zum eigenen Nutzen ziehen oder anderen gesundheitliche Vorteile.

Die App soll einen Ort darstellen, um die persönlichen Gefühle zu erfassen, bewusste Atemübungen zu praktizieren, über die psychischen und physischen Vorteile des Eisbadens aufgeklärt zu werden.



gewünschte
REAKTION

Aufgeht's ihr Frostbeulen; Diese App ist nicht nur praktisch und leicht verständlich, sondern basiert auf echten, verlässlichen Forschungsergebnissen, die den Erfolg und die Sicherheit des Eisbaden-Prozesses garantieren. Sie ermöglicht es auf einfache Weise, Eisbaden im Alltag zu integrieren, um die positiven Auswirkungen auf den menschlichen Körper bestmöglich zu nutzen.



REASON WHY...

Meditativ
Mutig
Natürlich
Motivierend



**ANMUTUNGS-
KRITERIEN**

Die App muss benutzerfreundlich und personalisierbar sein. Sie soll wissenschaftlich fundierte Inhalte bieten und die Nutzer:innen durch Fortschrittsverfolgung und Motivationselemente unterstützen; verschiedene Features wie ein Timer greifen hierbei. Die App soll sich flexibel in den aktiven Lebensstil integrieren und eine beruhigende Atmosphäre schaffen.

Um zuverlässig auf verschiedenen Geräten zu funktionieren muss die App für alle wichtigen Betriebssysteme ausgelegt sein.

VORGABEN

MOODBOARD



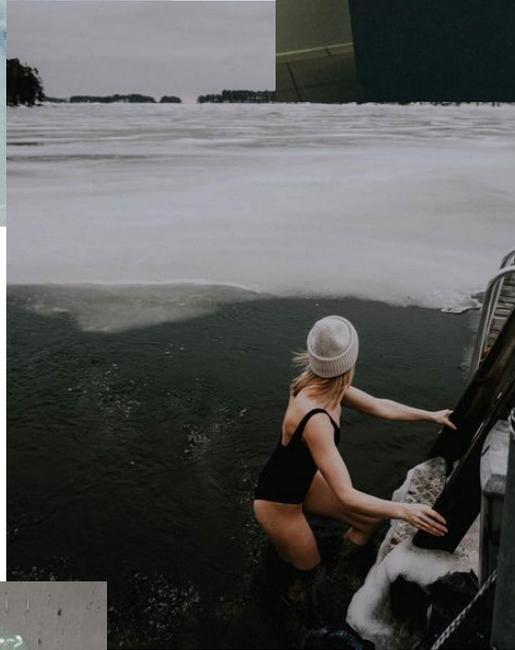
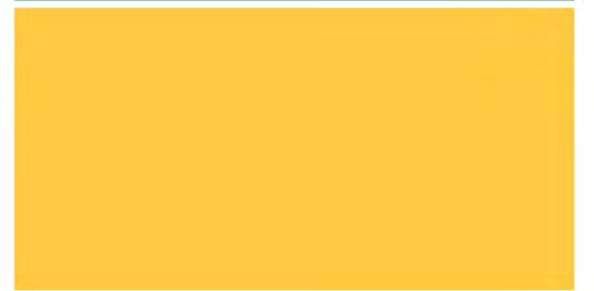
#54858E



#006A52
RGB 0, 106, 82



#FFC941
RGB 255, 201, 65





CREATIVE BRIEF

DAS WAR'S :))