



Hanjo Fritzsche

Dance Like a Penguin!

Illustrator: Olga Antonava

ab 6 years

40 Pages, 203 x 255 cm

ISBN: 978-3-7432-1231-2

Hardcover

Keep Moving!

Frolicking like dolphins, crawling like snakes or fluttering like bats: imitating animals is fun and with these and thirteen other exercises, children really get moving! Easy-to-understand step-by-step instructions and lively pictures make them want to get started right away. The combination of partner and individual exercises adds to the fun – and along the way, coordination and posture are trained, muscles are built up and the brain is kept on its toes with exciting fun facts.

- 16 stimulating movement exercises
- Perfect for primary school children
- With different difficulty levels

Hanjo Fritzsche

Hanjo Fritzsche ist Personal Trainer und Gesundheitscoach aus München. Mit seinem „Stand Up&Move!“-Konzept bringt er Bewegung in Unternehmen und macht seit über 10 Jahren mit seinen „Bootcamp-Workouts“ Menschen fitter und glücklicher. Durch sein Lehramtsstudium (Sport/Englisch) und seine Zeit als Jugend-Basketballtrainer hat er einen besonderen Bezug zu Kindern. Hanjo liebt Brokkoli, die Isar und Einhörner. www.healthpunk.tv

Further volumes

Jump Like a Kangaroo!

Hardcover