

# Inhalt

<b>WARM-UP</b> .....	<b>9</b>
<b>KAPITEL 1: EINE GLÜCKLICHE JUGEND</b> .....	<b>13</b>
<i>Wie Fritz Sdunek aufwuchs, wer seine Eltern waren und wie er zum Boxen kam</i>	
<b>Die drei schönsten Plätze in meiner Heimat</b> .....	<b>33</b>
<b>KAPITEL 2: EINE DURCHSCHNITTLICHE AKTIVE KARRIERE</b> .....	<b>35</b>
<i>Wie Fritz Sdunek selbst in den Ring stieg und welche Erlebnisse er dabei hatte</i>	
<b>Trickkiste als Sportler</b> .....	<b>51</b>
<b>KAPITEL 3: DIPLOMAT IM TRAININGSANZUG – TRAINER IN DER DDR</b> .....	<b>55</b>
<i>Wie Fritz Sdunek in Schwerin und mit der DDR-Auswahl als Trainer erfolgreich war</i>	
<b>Die besten Trainer der Welt</b> .....	<b>98</b>
<b>KAPITEL 4: WENDEZEIT UND WESTEN</b> .....	<b>101</b>
<i>Wie Fritz Sdunek das Ende der DDR erlebte und in Leverkusen und den Niederlanden Fuß fasste</i>	
<b>Meine Sprachtalente</b> .....	<b>119</b>

<b>KAPITEL 5: BEI UNIVERSUM</b> .....	121
<i>Wie Fritz Sdunek nach Hamburg kam und was er beim Universum-Stall erlebte</i>	
<b>Meine Lieblingsplätze in Hamburg</b> .....	158
<b>KAPITEL 6: ROCKY</b> .....	161
<i>Wie Fritz Sdunek Ralf Rocchigiani zu seinem ersten Weltmeister machte</i>	
<b>Der Trainingsplan – eine Wissenschaft für sich</b> .....	176
<b>KAPITEL 7: KÄMPFE MIT DEM »TIGER«</b> .....	179
<i>Was Fritz Sdunek mit Dariusz Michalczewski erlebte</i>	
<b>Die Stunden vor einem Titelkampf</b> .....	206
<b>KAPITEL 8: SCHLAGGEWALT AUS DEM OSTEN</b> .....	209
<i>Wie Fritz Sdunek Artur Grigorian, Khoren Gevor, Ahmed Kotiev, Denis Boytsov und Alexander Dimitrenko zu Champions formte</i>	
<b>Die fünf besten internationalen Boxer aller Zeiten</b> .....	239
<b>KAPITEL 9: VON LEICHTSINN UND LEBENSFREUDE</b> .....	241
<i>Was Fritz Sdunek mit den Ungarn István Kovács, Zsolt Erdei und Károly Balzsay erlebte</i>	
<b>Die schönsten Orte für Boxkämpfe</b> .....	266
<b>KAPITEL 10: ZWEI GROSSE CHAMPIONS</b> .....	269
<i>Wie Fritz Sdunek die Brüder Vitali und Wladimir Klitschko auf ihrem Weg in die Geschichtsbücher begleitete</i>	

<b>Meine größten Kämpfe als Trainer .....</b>	<b>317</b>
<b>KAPITEL 11: DIE DEUTSCHEN – BESSER ALS IHR RUF .....</b>	<b>319</b>
<i>Was Fritz Sdunek über seine Champions Christian Honhold, Mario Schießer, Mario Veit, Thomas Ulrich, Oktay Urkal, Sebastian Zbik und Felix Sturm denkt</i>	
<b>Die fünf besten deutschen Boxer aller Zeiten .....</b>	<b>350</b>
<b>KAPITEL 12: FAMILIENGESCHICHTEN .....</b>	<b>353</b>
<i>Wie Fritz Sdunek seine Frau Carola kennenlernte, welche Rolle sie, seine Kinder und die Enkel in seinem Leben spielen und wie er mit seinen beiden Schwiegersöhnen kämpfen musste</i>	
<b>COOL-DOWN: ZURÜCK IM LEBEN .....</b>	<b>387</b>