

Inhalt

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

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

Meine größten Kämpfe als Trainer	317
KAPITEL 11: DIE DEUTSCHEN – BESSER ALS IHR RUF	319
<i>Was Fritz Sdunek über seine Champions Christian Honhold, Mario Schießer, Mario Veit, Thomas Ulrich, Oktay Urkal, Sebastian Zbik und Felix Sturm denkt</i>	
Die fünf besten deutschen Boxer aller Zeiten	350
KAPITEL 12: FAMILIENGESCHICHTEN	353
<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>	
COOL-DOWN: ZURÜCK IM LEBEN	387