EXPERTS MICE

Der gelassene Welthandballer

Als Torhüter zum Welthandballer zu werden, ist ein Kunststück, oder war es zumindest, bis Henning Fritz 2004 als erster Handball-Torwart dazu ernannt wurde.

Der 1974 geborene Magdeburger spielte in unterschiedlichen Jugendvereinen seiner Heimatstadt und blieb auch als Profi seiner Heimatstadt treu. Für den SC Magdeburg war er 13 Jahre lang aktiv, bevor er 2001 zum THW Kiel wechselte und zu einem der besten Handball-Torhüter der Welt aufstieg.

Seine Karriere beendete er 2012 bei den Rhein-Neckar Löwen. 2004 wurde er Europameister und Silbermedaillen Gewinner bei den Olympischen Spielen in Athen, 2007 Weltmeister und er wurde bei 4 großen Turnieren ins Allstar-Team gewählt. Auf Vereinsebene gewann er 5x deutsche Meisterschaften, die Champions League und weitere nationale und internationale Titel.

Heute gibt er als Torwarttrainer und TV-Kommentator seine Fähigkeiten und Erfahrungen weiter. Seit 2023 betreibt er mit seinem ehemaligen Mannschaftskollegen Christian Zeitz den Podcast 20/12. Er ist Gesellschafter der Innova Rhein-Neckar GmbH, die sich mit dem Vertrieb innovativer Materialien beschäftigt.

Trotz aller Siege und Titel hatte Henning Fritz auch mit Rückschlägen umzugehen. Gerade vor der wichtigen WM 2007 mündeten Ehrgeiz und Erfolgswille in einem Zustand völliger Erschöpfung. Der Weg aus dieser Krise war vielleicht sein wichtigster: das Kennenlernen der eigenen Grenzen, ein perfektes Maß zwischen Leistungsbereitschaft und Gelassenheit.

Über diesen Weg kann der sympathische Sportler viel erzählen, aber über seine vielen Erfolge natürlich auch. Diese Erfahrung setzt er in Seminaren mit seinem Coaching Kollegen an Schule ein.

In den Projekten stehen die Themen ,,Motivation zum Erfolg“ mit den Schwerpunkten „ Mentale Fitness“, ,,Körperliche Fitness‘‘, „ Regeneration‘‘, „ Rhetorik und die Wirkung auf die Gruppe und Selbstmotivation‘‘, ,,Glaubenssätze und Erfolgsprinzipien‘‘, „Gesundheit‘‘ und ,,Talent und Fleiß‘‘ im Vordergrund.

EXPERTS MICE

Der gelassene Welthandballer

Als Torhüter zum Welthandballer zu werden, ist ein Kunststück, oder war es zumindest, bis Henning Fritz 2004 als erster Handball-Torwart dazu ernannt wurde.

Der 1974 geborene Magdeburger spielte in unterschiedlichen Jugendvereinen seiner Heimatstadt und blieb auch als Profi seiner Heimatstadt treu. Für den SC Magdeburg war er 13 Jahre lang aktiv, bevor er 2001 zum THW Kiel wechselte und zu einem der besten Handball-Torhüter der Welt aufstieg.

Seine Karriere beendete er 2012 bei den Rhein-Neckar Löwen. 2004 wurde er Europameister und Silbermedaillen Gewinner bei den Olympischen Spielen in Athen, 2007 Weltmeister und er wurde bei 4 großen Turnieren ins Allstar-Team gewählt. Auf Vereinsebene gewann er 5x deutsche Meisterschaften, die Champions League und weitere nationale und internationale Titel.

Heute gibt er als Torwarttrainer und TV-Kommentator seine Fähigkeiten und Erfahrungen weiter. Seit 2023 betreibt er mit seinem ehemaligen Mannschaftskollegen Christian Zeitz den Podcast 20/12. Er ist Gesellschafter der Innova Rhein-Neckar GmbH, die sich mit dem Vertrieb innovativer Materialien beschäftigt.

Trotz aller Siege und Titel hatte Henning Fritz auch mit Rückschlägen umzugehen. Gerade vor der wichtigen WM 2007 mündeten Ehrgeiz und Erfolgswille in einem Zustand völliger Erschöpfung. Der Weg aus dieser Krise war vielleicht sein wichtigster: das Kennenlernen der eigenen Grenzen, ein perfektes Maß zwischen Leistungsbereitschaft und Gelassenheit.

Über diesen Weg kann der sympathische Sportler viel erzählen, aber über seine vielen Erfolge natürlich auch. Diese Erfahrung setzt er in Seminaren mit seinem Coaching Kollegen an Schule ein.

In den Projekten stehen die Themen ,,Motivation zum Erfolg‘‘ mit den Schwerpunkten ,, Mentale Fitness‘‘, ,,Körperliche Fitness‘‘, ,, Regeneration‘‘, ,, Rhetorik und die Wirkung auf die Gruppe und Selbstmotivation‘‘, ,,Glaubenssätze und Erfolgsprinzipien‘‘, ,,Gesundheit‘‘ und ,,Talent und Fleiß‘‘ im Vordergrund..