

Interview mit Péter Hős – Neuer Cheftrainer Schwimmen beim VfL Sindelfingen

1. Péter, herzlich willkommen beim VfL Sindelfingen! Seit dem 1. September 2025 hast du die Position des Cheftrainers in der Schwimmabteilung übernommen.

Worauf freust du dich am meisten bei deiner neuen Aufgabe?

Gemeinsam mit dem Team in Sindelfingen eine starke Trainingskultur aufbauen, in der Athletinnen und Athleten langfristig wachsen können – sportlich und persönlich. Es ist immer spannend, neue Talente zu entdecken und ihnen auf ihrem Weg zur Spitze zu helfen.

2. Seit Januar 2021 warst du Landestrainer beim Saarländischen Schwimm-Bund. Davor hast du am Olympiastützpunkt Berlin gearbeitet und u.a. Athletinnen und Athleten bei der Junioren-Europameisterschaft (JEM) in Helsinki begleitet. Was nimmst du aus dieser Zeit für deine neue Aufgabe in Sindelfingen mit?

Ich habe gelernt, wie wichtig es ist, individuelle Bedürfnisse zu erkennen und gezielt zu fördern – egal ob bei Nachwuchsschwimmern oder im Hochleistungsbereich. Die Arbeit mit Bundeskader- und internationalen Schwimmern hat meinen Blick für Details geschärft und mir gezeigt, wie entscheidend professionelle Strukturen sind.

3. Du bist gebürtiger Ungar und warst bis 2012 aktiver Leistungsschwimmer im ungarischen Nationalteam. Was hat dir diese Zeit sportlich und persönlich mitgegeben?

Sie hat mir Disziplin, Ausdauer und einen unerschütterlichen Willen mitgegeben. Ich habe gelernt, mit Erfolgen genauso wie mit Niederlagen umzugehen – und beides als Antrieb zu nutzen.

4. Inwiefern hilft dir deine eigene Karriere als Leistungsschwimmer heute in der täglichen Trainingsarbeit?

Als Athlet lernt man Dinge, die man von außen nie wirklich sehen kann: wie sich die letzten 15 Meter eines Rennens anfühlen, wenn die Arme brennen und jeder Zug eine Entscheidung ist. Ich weiß, wie es ist, im Training die Schmerzgrenze zu erreichen, unter Druck an den Start zu gehen und trotzdem einen klaren Kopf zu behalten. Diese Erfahrungen helfen mir, Athleten nicht nur technisch, sondern auch mental genau dort abzuholen, wo sie gerade stehen – und sie sicher durch diese Momente zu führen.

5. Gibt es einen besonderen Moment aus deiner aktiven Schwimmzeit, an den du dich besonders gerne erinnerst?

Es gibt zwei, die mir besonders im Gedächtnis geblieben sind. 2004, als ich zum zweiten Mal südafrikanischer Meister über 200 m Schmetterling wurde – in 2:00,9. Und 2010 bei der Europameisterschaft in Budapest, als ich im 4×100 m Lagen-Staffelfinale eine 52,47 auf der 100 m Schmetterling schwamm. Beide Erlebnisse stehen für harte Arbeit, die sich auszahlt – und dafür, dass große Momente oft aus jahrelanger Hingabe entstehen.

6. Was ist dir bei der Arbeit mit jungen Schwimmern wichtig?

Nachhaltige Leistungsentwicklung statt kurzfristiger Erfolge. Werte wie Disziplin, Respekt, Teamgeist und Eigenverantwortung sind die Basis. Ich trainiere nach dem Prinzip: Der Mensch steht vor der Medaille.

7. Welche Ziele hast du dir mit dem Team des VfL Sindelfingen gesetzt?

Kurzfristig: ein stabiles, motivierendes Umfeld schaffen. Langfristig: Athleten ausbilden, die auf nationaler und internationaler Ebene erfolgreich sind – und dabei Freude am Sport behalten. Egal ob ich in Sindelfingen, irgendwo in Europa oder Asien arbeite oder mit Online-Kund*innen trainiere – mein Hauptziel ist immer, das Beste aus ihnen herauszuholen, sowohl als Mensch als auch als Athlet. Und natürlich möchte ich auch das volle Potenzial der ersten Mannschaften ausschöpfen und sie sportlich wie mental auf ein neues Level bringen.

8. Wie würden dich Athleten als Trainer beschreiben?

Wahrscheinlich als eine Mischung aus fordernd und motivierend – mit einem lockeren Spruch zwischendurch. Ich verlange Einsatz, gebe aber auch Vertrauen und Unterstützung zurück. Oder wie es einer meiner Schwimmer einmal treffend formulierte: „Er ist lustig – aber leg dich nicht mit ihm an, wenn es um Pace-Training geht.“

9. Was machst du gerne, wenn du mal nicht im Schwimmbad bist? Welche Hobbys oder Interessen begleiten dich außerhalb des Sports?

Ich lese gerne Krimis oder Spionageromane, aber mein Haupt-Hobby im Moment ist etwas ganz anderes: Gemeinsam mit meiner Partnerin restaurieren wir einen Mercedes 260 und arbeiten parallel daran, einen Camper auszubauen – ein Projekt, das uns beide begeistert.

10. Und zu guter Letzt eine etwas andere Frage: Was wäre dir lieber – ein Sprung ins eiskalte Wasser oder ein ganzer Tag ohne Kaffee? ;-)

Eiskaltes Wasser natürlich – das steigert immerhin die Durchblutung und setzt Endorphine frei. Ein Tag ohne Kaffee hingegen? Da sinkt nicht nur meine Trainingsmotivation, sondern vermutlich auch der globale Koffeinkonsum spürbar. Für die Sicherheit aller Beteiligten also lieber der Sprung ins Becken.

Vielen Dank, Péter, für das Interview und wir wünschen Dir viel Erfolg bei all Deinen Aufgaben!