

Moderner Fünfkampf

Mein Sport im SSF

Du bist bewegungsbegeistert und hast Lust auf eine spannende Sportart?

Du willst Deine vielseitigen sportlichen Talente entdecken?

Dann ist der moderne Fünfkampf (MFK) etwas für Dich!

Der MFK vereint sogar gleich **mehrere spannende Sportarten**



Fechten



Schwimmen



Obstacle Run



Laufen



Laserschießen

Alles, was Du zu Beginn können musst, ist **sicheres Schwimmen** im tiefen Wasser und Lust auf neue sportliche Herausforderungen

**Schule und Sport?
Geht auch zusammen!**



Der MFK ist Schwerpunktsportart des Tannenbusch Gymnasiums (Tabu), der Sportschule NRW und Eliteschule des Sports in Bonn, und auch Partner der Tabu-Kooperationsgrundschulen in Bonn. Unsere qualifizierten Trainer bieten AGs und sonstige sportliche Angebote in diesen Schulen an. Für Kaderathleten ist am Tabu zudem eine spezielle Leistungssportförderung möglich.

**Du bist zwischen
6 und 11 Jahre alt?**

Schau Dir die MFK-Kindergruppe an

- abwechslungsreiches Training mit Spiel und Spaß
- Du lernst schnelles Schwimmen
- Schießen mit der Laserpistole
- Mini-OCR

4x im Jahr kannst Du an den **MFK-SSF Cups** teilnehmen und zeigen, was Du schon gelernt hast

**Trainingszeiten & Anmeldung
Kindergruppe**

Samstag 09:00 – 11:30
Kombi-Einheit an Land & im Wasser

Montag 17:00 – 18:00
Schwimmen in Absprache mit den Trainern

weitere Einheiten nach Absprache

Anmeldung zum Probetraining
unter mfk@ssfbonn.de



Verband für
Modernen Fünfkampf