

Moderner Fünfkampf

Mein Wettkampfsport im SSF

Du bist bewegungsbegeistert und hast Lust auf eine spannende Sportart?

Du willst Deine vielseitigen sportlichen Potenziale entwickeln und zeigen?

Dann ist der moderne Fünfkampf (MFK) als Wettkampfsport etwas für Dich! Der MFK fordert Dich in gleich mehreren spannenden Disziplinen heraus



Fechten



Schwimmen



Obstacle Run



Laufen



Laserschießen

Wenn Du gerne schwimmst und läufst und zudem Lust auf neue sportliche Herausforderungen hast, sprich uns an!

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
12 und 14 Jahre alt?

Schau Dir die Übergangsgruppe an

- 3-4x/Woche abwechslungsreiches und zielgerichtetes Training in allen Fünfkampf Disziplinen
- Spaß und Teamgeist
- regelmäßige Ferienlehrgänge
- Teilnahme an Wettkämpfen in Bonn und ganz Deutschland

2x im Jahr kannst Du an den NRW-Cups in Bonn teilnehmen.

Trainingszeiten & Anmeldung
Übergangsgruppe

Freitag 16:00 – 19:00 und

Samstag 16:00 – 19:30

Kombi-Einheiten an Land & im Wasser

Montag 17:00 – 18:00 und/oder

Mittwoch 17:00 – 18:00

Schwimmen in Absprache mit den Trainern

Anmeldung zum Probetraining unter
mfk@ssfbonn.de



Verband für
Modernen Fünfkampf