

Moderner Fünfkampf Talentförderung

Informationen MFK - Stand 08/2025



Verband für
Modernen Fünfkampf

Save the Date – Termine 2025!

06.09. SSF Festival Münsterplatz – MFK ist dabei
04.10. 13. SSF Cup U09-U15 – Kindersportfest
04./05.10. NRW Cup3 – Fünfkampf U15/U17/U19/JUN
13.12. 14. SSF Cup U09-U15 mit Schulteam Cup

Fördergruppen

Kindergruppe

Der Einstieg ist für Kinder ab ca. 6 Jahren möglich. Voraussetzung ist die Schwimmfähigkeit in tiefem Wasser. Bitte den Termin für ein Probetraining vorab mit dem Trainer vereinbaren.

In der Kindergruppe werden Kinder bis maximal zum Ende des Schuljahres, in dem sie 12. Jahre alt wurden, gefördert. Danach folgt der Wechsel in die Übergangsgruppe oder in ein MFK-Breitensport-angebot oder auf Wunsch auch in eine andere Abteilung. Der Trainer der Kindergruppe berät gerne individuell zur sportlichen Weiterentwicklung des Kindes. Den Termin für ein persönliches Gespräch bitten wir per E-Mail zu vereinbaren.

4 x pro Jahr finden SSF Cups statt, die die Abteilung MFK mit aktiver Unterstützung der Eltern ausrichtet. Hier können Kinder spielerisch ihr vielseitiges sportliches Talent und ihre Leistungsfortschritte zeigen.

Übergangsgruppe

Ziel dieser Gruppe ist die Hinführung zum Wettkampf- und Leistungs-sport in allen Disziplinen des MFK. Die Einladung erfolgt durch den Trainer der Übergangsgruppe. Dabei zählen die sportliche Leistung, aber auch die sonstige Einschätzung. Wichtig ist die Freude des Kindes am regelmäßigen sportlichen Training. Es sollte motiviert sein, sich mind. 3 x pro Woche zu engagieren, um Fortschritte zu erzielen.

Für den Einstieg zählen die Leistungen im Schwimmen und Laufen. Diese sollten im Bereich der Landeskadernormen für 11-12-Jährige liegen (Schwimmen 100 m 1:40 min, Laufen 800 m 3:20 min).

In Oster- und Herbstferien finden 1-wöchige Lehrgänge statt, um die sportliche Entwicklung und das Miteinander zu fördern. Auch nachfolgende Wettkampfhöhepunkte werden hier gezielt vorbereitet.

Wettkampfgruppe

Über den Einstieg in den MFK-Leistungssport mit täglichem Training wird nach individueller Beratung zwischen Athlet/Athletin, Eltern und Trainer im Verlauf der Übergangsphase entschieden.

Weitere Informationen

Voraussetzung für eine dauerhafte Teilnahme an den Trainingsangeboten sind eine SSF-Vereins- und MFK-Abteilungsmitgliedschaft.

Generell findet das Training immer statt. Ausgenommen sind Feiertage und Ferien. Bei Nichtteilnahme bitten die Trainer um eine kurze Absage.

Eine jährliche Sportgesundheitsuntersuchung beim Haus-/ Kinderarzt wird empfohlen. Für Teilnahmen an offiziellen Wettkämpfen ist der Nachweis hierüber obligatorisch. Ein Vordruck ist auf der Abteilungsseite verfügbar.

Für Teilnahmen an externen Wettkämpfen können Melde- und Lizenzgebühren (ca. 5-30 €) sowie ggf. Fahrt-/Übernachungskosten anfallen. Falls aus persönlichen Gründen Schwierigkeiten bestehen, den Eigenanteil zu tragen, können sich Eltern vertraulich an die MFK-Abteilung wenden.

Für Fragen und sonstige Gesprächsbedarfe stehen die Trainer und die Abteilungsverantwortlichen auch persönlich gerne zur Verfügung:

Kindergruppe/ Übergangsgruppe

Kersten Palmer (Landestrainer)

palmer@fuenf-nrw.de
Sprechstunde (nach Anmeldung)
Mittwoch 19.00-20.00

Wettkampfgruppe

Alexander Groshev (ltd. Landestrainer)

alexavari58@gmail.com
01573 9458668

Abteilung MFK im SSF

Leitung
Stv. Leitung /FW Sport
Kassenwartin
FW Kommunikation

mfk@ssfbonn.de

Igor P. Thom 0152 09051126
Dr. Andrea Horn 0163 5002420
Vivian Schlegel
Sabine Hannaske

Internet

MFK Abteilung <https://ssfbonn.de/sportabteilungen/moderner-5-kampf/>
Landesverband MFK NRW www.fuenf-nrw.de
Deutscher Verband MFK www.dvmf.de

Trainingszeiten

Kindergruppe bis U13

Sa 9.00-11.30 Kerneinheit für alle Kinder.
Vielseitigkeit an Land und Schwimmen

Breitensport ab U13

Kinder nach Abstimmung mit dem Trainer:

Mo 17.00-18.00 Schwimmen
Fr 16.30-18.00 Vielseitigkeit an Land
18.00-19.00 Schwimmen

Übergangsgruppe U15

Mo 17.00-19.00 Laufen, Schwimmen
Mi 16.00-17.00 Laufen/Laser Run
17.00-19.00 Schwimmen
Fr 16.00-18.00 Athletik, Fechten,
18.00-20.00 Schwimmen

Nach Nominierung durch Trainer

Sa 16.00-19.30 Stützpunkttraining

Wettkampfgruppe ab U17

Mo-Fr tägliches Training
Sa Stützpunkttraining NRW-Leistungszentrum

Lust auf mehr?

Hier geht's zum
MFK-Imagefilm



Moderner Fünfkampf Talentförderung am Standort Bonn



Verband für
Modernen Fünfkampf

Ausbildungsetappen für Kinder und Jugendliche



Wettkampfformate für Kinder und Jugendliche

3-Kampf bis 14 Jahre



Alter bis 10 Jahre
U9 / U11

50 m Schwimmen
Mini-Hindernisparcours
Kinderlauf (ca. 600 m)

Alter 11 bis 14 Jahre
U13 / U15

100 m Schwimmen
Mini-Hindernisparcours
800 m Laufen

5-Kampf ab 13 Jahre



Alter 13 bis 14 Jahre
U15

Fechten
100 m Schwimmen
Obstacle Course Race
4 x 400 m Laser Run

Alter 15 bis 16 Jahre
U17

Fechten
200 m Schwimmen
Obstacle
4 x 600 m Laser Run

Alter ab 17 Jahre
U19 / Junioren / Senioren

Fechten
200 m Schwimmen
Obstacle
5 x 600 m Laser Run

Unser Angebot: Sport für Alle!

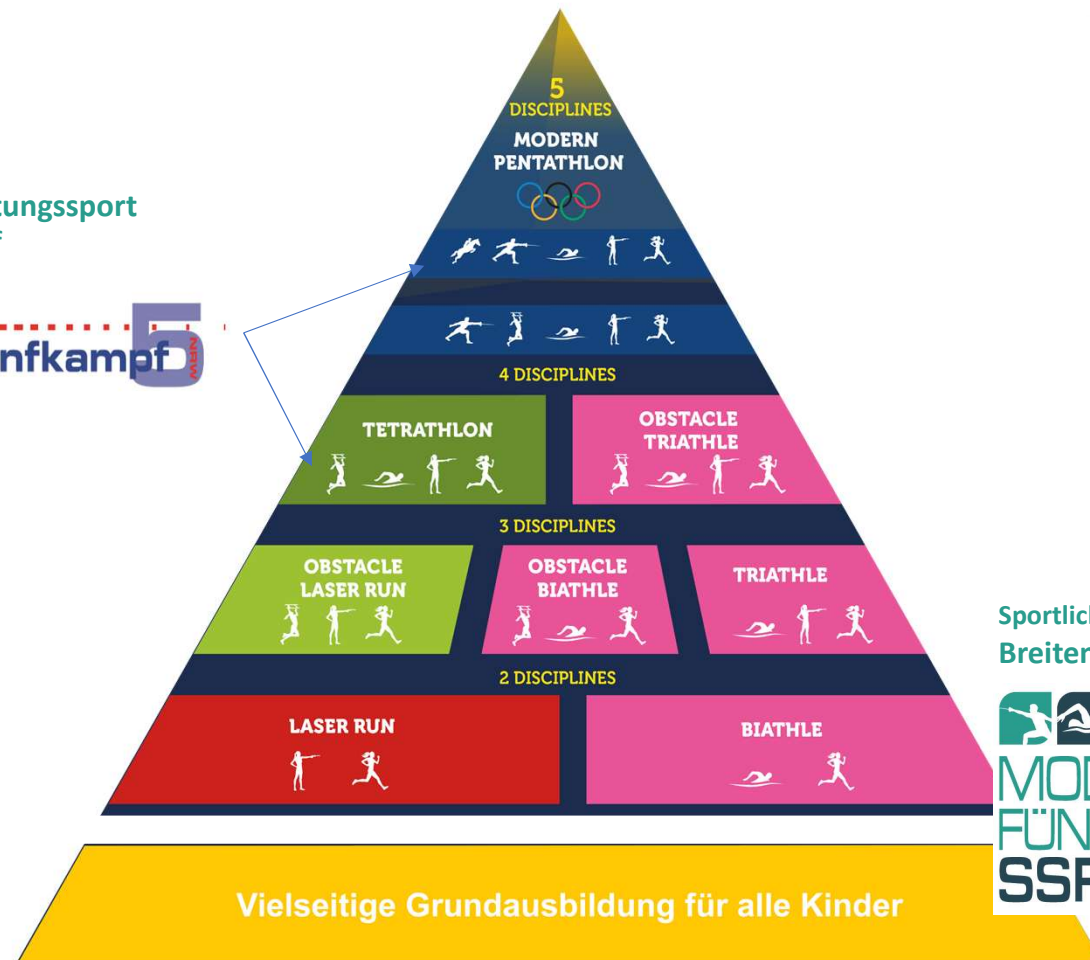
Mehrkampfformate in Leistungs- und Breitensport



Verband für
Modernen Fünfkampf

Ausbildung für
Wettkampf- und Leistungssport
im Modernen Fünfkampf

Verband für
Modernen Fünfkampf



Sportliche Grundausbildung und
Breitensport in Mehrkampfformaten



Quelle (mod.)
UIPM Sports Pyramid:
<https://www.uipmworld.org/vision-mission-values-and-strategic-plan>