

# Wann Sport wie möglich ist

Stand: 20. Mai 2021

## Outdoor: Jugend und Erwachsene

## Outdoor: Kindergruppen

## Indoor: Kontaktsport

## Indoor: kontaktfreier Sport

## Sportstätten

## Zuschauer

### Bundesnotbremse

7-Tages-Inzidenz drei Tage in Folge über 100

Für alle ab 14 Jahren: kontaktloser Individualsport allein, zu zweit oder mit den Angehörigen des eigenen Hausstands möglich

Bis einschließlich 13 Jahre: Kontaktloser Sport von max. 5 Kindern (*Anleitungspersonen benötigen negativen (Selbst)Test*)  
Andere Kleingruppen müssen in räumlich abgegrenzten Bereichen Sport treiben

Kein Kontaktsport

Kontaktloser Individualsport allein, zu zweit oder mit den Angehörigen des eigenen Hausstands möglich

**Schwimmbäder** und **Fitnessstudios** geschlossen, andere Sportstätten dürfen prinzipiell öffnen. Sport im öffentlichen Raum von 5 bis 22 Uhr sowie – lediglich alleine – von 22 bis 24 Uhr

Ausgeschlossen – auch im Leistungssport

### Stufe 1 der Landesregelungen

7-Tages-Inzidenz 5 Werktage in Folge unter 100

Für alle ab 15 Jahren: jeglicher Sport (auch Kontaktsport!) alleine, mit den Angehörigen des eigenen oder eines weiteren Hausstandes möglich. Zu anderen Kleingruppen sind auf Sportanlagen 3 Meter Abstand zu halten. Keine Durchmischung der Gruppen.

Bis einschließlich 14 Jahre: Sport ohne Beschränkung der Gruppengröße oder der Zahl der Hausstände möglich – auch Kontaktsport. Zwei Betreuungspersonen pro Gruppe erlaubt. Empfehlung: Auf Pflicht- und Freundschaftsspiele sowie Umkleidennutzung verzichten.

Für alle Altersgruppen: Kontaktsport ist mit den Angehörigen des eigenen oder eines weiteren Hausstandes möglich. Zu anderen Kleingruppen sind 3 Meter Abstand zu halten. Keine Durchmischung der Gruppen.

Für alle Altersgruppen: Kontaktfreier Sport ist alleine, mit den Angehörigen des eigenen oder eines weiteren Hausstandes möglich. Zu anderen Kleingruppen sind auf Sportanlagen 3 Meter Abstand zu halten. Keine Durchmischung der Gruppen.

**Sportstätten** prinzipiell geöffnet. **Fitnessstudios:** Nutzung nur mit Termin, Negativnachweis und Hygienekonzept. Max. 1 Person/40qm, jeweilige Regeln zur Sportausübung beachten. **Bäder:** für Publikumsverkehr geschlossen, Ausnahmen für Spitzen-, Schul- und Rehasport, Wasserrettung, Schwimmtraining und -unterricht, jeweilige Regeln zur Sportausübung beachten.

Zuschauer sind beim Trainings- und Wettkampfbetrieb im Freien unter Auflagen zulässig. Die allgemeinen Vorgaben für Veranstaltungen (im Freien bis 100 Teilnehmende) müssen eingehalten werden.

### Stufe 2 der Landesregelungen

Inzidenz weitere 14 Tage unter 100 oder weitere 5 Tage unter 50

Individualsport (z.B. Joggen, Rudern, Gymnastik) ist in Gruppen von max. 10 Personen möglich. Geimpfte und Genesene zählen nicht mit, ebenso Kinder bis einschließlich 14 Jahre. Für Mannschaftssportarten (Fußball, Basketball) gibt es keine Personenzahlbegrenzung; Negativnachweis wird empfohlen.

Bis einschließlich 14 Jahre: Alle Sportarten sind ohne Beschränkung der Gruppengröße oder der Zahl der Hausstände erlaubt.

Individualsport (z.B. Tanzen, Karate, Ringen) ist in Gruppen von max. 10 Personen möglich. Geimpfte und Genesene zählen nicht mit, ebenso Kinder bis einschließlich 14 Jahre. Für Mannschaftssportarten (z.B. Fußball, Basketball) gibt es keine Personenzahlbegrenzung; Negativnachweis wird empfohlen.

Analog zu Indoor-Kontaktsport: Individualsport (z.B. Turnen, Gymnastik) ist in Gruppen von max. 10 Personen möglich. Geimpfte und Genesene zählen nicht mit, ebenso Kinder bis einschließlich 14 Jahre.

**Sportstätten** prinzipiell geöffnet. **Fitnessstudios:** Gleiche Vorgaben wie in Stufe 1, Negativnachweise jedoch nur noch empfohlen. **Bäder:** bei vorliegendem Hygienekonzept geöffnet, max. 1 Person/10qm zugänglicher Fläche, Besuch nach Terminvereinbarung.

Zuschauer sind beim Trainings- und Wettkampfbetrieb im Freien und in gedeckten Sportanlagen zulässig, dabei müssen die allgemeinen Vorgaben für Veranstaltungen (im Freien bis 200 Teilnehmende, in geschlossenen Räumen bis 100 Teilnehmende) eingehalten werden.