

# Inzidenz-Übersicht **im Freien**

Wie darf bei welcher Inzidenz trainiert/gespielt werden

**Inzidenz unter  
35**

Sport unter freiem Himmel im Verein ist **unabhängig vom Alter** unter Einhaltung eines Hygienekonzepts zulässig:

- Keine Beschränkung der **Gruppengröße**
- **Testpflicht** für **Trainer/ Betreuer** sowie für **Erwachsene entfällt**
- **Freundschaftsspiele** mit Hygienekonzept **möglich**

**Inzidenz bis 50  
(35 bis 50)**

Sport unter freiem Himmel im Verein ist möglich unter folgenden Voraussetzungen:

- **Kinder/ Jugendliche/Erwachsene:** Gruppen mit bis zu **30 Personen** (mit Kontakt), **Trainer\*innen/Betreuer\*innen und Erwachsene benötigen ein aktuelles negatives Corona-Testergebnis** (nicht älter als 24 Stunden vor Sportausübung; **Selbsttest**, welcher durch Vereinsvorstand bestätigt und dokumentiert wird, ist ausreichend).
- **Freundschaftsspiele** mit bis zu **30 Personen** (inkl. Schiedsrichter und Auswechselspieler/ exkl. Trainer/ Betreuer) mit Hygienekonzept **möglich**

**Inzidenz bis 100  
(50 bis 100)**

Sport unter freiem Himmel im Verein ist möglich unter folgenden Voraussetzungen:

- **Bis einschließlich 18 Jahre:** Gruppen mit bis zu **30 Kindern/ Jugendlichen** (mit Kontakt), **Trainer\*innen/ Betreuer\*innen und 18-Jährige benötigen ein aktuelles negatives Corona-Testergebnis** (nicht älter als 24 Stunden vor Sportausübung; **Selbsttest**, welcher durch Vereinsvorstand bestätigt und dokumentiert wird, ist ausreichend).
- **Ab 19 Jahre:** Training mit **Personen des eigenen Haushaltes und höchstens zwei Personen eines anderen Haushaltes** (mit Kontakt)
- **Gemischte Gruppen oder Gruppen mit Spielern ab 19 Jahre:** Training unter Einhaltung des **Abstandes von 2m** oder **Fläche von 10 qm je Person**, **Volljährige Spieler und Trainer\*innen/ Betreuer\*innen** benötigen ein **aktuelles negatives Corona-Testergebnis**

**Inzidenz über  
100**

**Notbremse:**

- **Individualsport (kontaktlos) allein, zu zweit oder mit den Angehörigen des eigenen Hausstands.**
- **Kinder bis einschließlich 13 Jahre:** **kontaktloses Training** unter freiem Himmel in Gruppen von maximal **5 Kindern**, **Trainer brauchen ein aktuelles negatives Corona-Testergebnis** (nicht älter als 24 Stunden vor Sportausübung; **Selbsttest**, welcher durch Vereinsvorstand bestätigt und dokumentiert wird, ist ausreichend).

# Inzidenz-Übersicht **in geschlossenen Räumen**

Wie darf bei welcher Inzidenz trainiert/gespielt werden

**Inzidenz unter  
35**

Sport in geschlossenen Räumen ist **unabhängig vom Alter** unter Einhaltung eines Hygienekonzepts zulässig:

- Keine Beschränkung der Gruppengröße
- Testpflicht für Trainer/ Betreuer sowie für Erwachsene entfällt
- Freundschaftsspiele mit Hygienekonzept möglich

**Inzidenz bis 50  
(35 bis 50)**

Sport in geschlossenen Räumen ist möglich unter folgenden Voraussetzungen:

- **Kinder/ Jugendliche/Erwachsene:** Gruppen mit bis zu **30 Personen** (mit Kontakt), **Trainer\*innen/Betreuer\*innen und Erwachsene benötigen ein aktuelles negatives Corona-Testergebnis** (nicht älter als 24 Stunden vor Sportausübung; **Selbsttest**, welcher durch Vereinsvorstand bestätigt und dokumentiert wird, ist ausreichend).
- **Freundschaftsspiele** mit bis zu **30 Personen** (inkl. Schiedsrichter und Auswechselspieler/ exkl. Trainer/ Betreuer) mit Hygienekonzept **möglich**
- **Sonstige kontaktfreie Gruppenangebote** unter Einhaltung des **Abstandes von 2m oder Fläche von 10 qm je Person**  
**Volljährige Spieler und Trainer\*innen/ Betreuer\*innen** benötigen ein **aktuelles negatives Corona-Testergebnis**

**Inzidenz bis 100  
(50 bis 100)**

Sport in geschlossenen Räumen ist möglich unter folgenden Voraussetzungen:

- **Trainer\*innen/ Betreuer\*innen und Erwachsene benötigen ein aktuelles negatives Corona-Testergebnis** (nicht älter als 24 Stunden vor Sportausübung; **Selbsttest**, welcher durch Vereinsvorstand bestätigt und dokumentiert wird, ist ausreichend).
- **Individuelle sportliche Betätigung im Rahmen der Kontaktregelung** (Ein Haushalt plus zwei Personen eines anderen Haushalts (Kinder von 0 bis 14 Jahre, Genese und vollständig Geimpfte zählen nicht mit)
- **Kein Gruppen- oder Kontaktsport**

**Inzidenz über  
100**

Notbremse:

- **Individualsport (kontaktlos) allein, zu zweit oder mit den Angehörigen des eigenen Hausstands.**
- **Kinder bis einschließlich 13 Jahre: kontaktloses Training** unter freiem Himmel in Gruppen von maximal **5 Kindern**, **Trainer brauchen ein aktuelles negatives Corona-Testergebnis** (nicht älter als 24 Stunden vor Sportausübung; **Selbsttest**, welcher durch Vereinsvorstand bestätigt und dokumentiert wird, ist ausreichend).