



## Sport – Antworten auf häufig gestellte Fragen

Der Sport ist enorm wichtig für den gesellschaftlichen Zusammenhalt und kann dabei helfen, gesund zu bleiben. Durch folgende FAQs sollen die Fragen der Bürgerinnen und Bürger zur Niedersächsischen Corona-Verordnung in Bezug auf die sportliche Betätigung beantwortet werden.

Wie verhält es sich mit dem Sport und den neuen Regelungen?  
Und wie ist es dabei mit den Kindern?

Auch beim Sport gilt es leider weiterhin nach dem jeweiligen Infektionsgeschehen vor Ort zu unterscheiden. Nachstehend finden Sie den Überblick:

- **Inzidenz unter 35 ( Kommune hat die 10-aus-3-Regel zugelassen)**

Hier ist die sportliche Betätigung mit insgesamt höchstens **zehn Personen aus** insgesamt höchstens **drei Haushalten** auf und in Sportanlagen zulässig.

In diesen Konstellationen ist die Sportausübung mit Kontakt (z. B. Judo oder Karate) und ohne Kontakt (z. B. Leichtathletik, Tennis, Golf oder Turnen) erlaubt. Auch klassische Mannschaftssportarten wie Fußball, Handball oder Basketball sind in der Form eines „Individualtrainings“ möglich. Das Einhalten von Abstand reduziert jedoch die Infektionsgefahr und Sport im Freien ist sicherer als Indoor-Sport. Zugehörige Kinder (zu den drei Haushalten) unter 14 Jahren werden bei der Höchstzahl nicht mit eingerechnet.

- **Inzidenz unter 100 (35 bis 100)**

Hier ist die sportliche Betätigung mit insgesamt höchstens **fünf Personen aus** insgesamt höchstens **zwei Haushalten** auf und in Sportanlagen zulässig.

In diesen Konstellationen ist die Sportausübung mit Kontakt (z. B. Judo oder Karate) und ohne Kontakt (z. B. Leichtathletik, Tennis, Golf oder Turnen) erlaubt. Auch klassische Mannschaftssportarten wie Fußball, Handball oder Basketball sind in der Form eines „Individualtrainings“ möglich. Das Einhalten von Abstand reduziert jedoch die Infektionsgefahr und Sport im Freien ist sicherer als Indoor-Sport. Zugehörige Kinder (zu den zwei Haushalten) unter 14 Jahren werden bei der Höchstzahl nicht mit eingerechnet.

- **Inzidenz über 100 (Hochinzidenzkommune)**

Hier ist (wie bis zum 7. März 2021) die Ausübung von Individualsport unter unbedingter Einhaltung bestimmter Voraussetzungen zulässig. Unter Individualsport sind die Sportarten zu verstehen, die allein, zu zweit und grundsätzlich ohne direkten Körperkontakt zu anderen betrieben werden können. Es sind Sportarten, die in der Regel nicht in Mannschaften organisiert sind.

Es gilt also in Hochinzidenzkommunen: Individualsport mit höchstens einer weiteren Person oder nur mit den Personen aus dem eigenen Haushalt.

- **Kinder und Jugendliche - bis zu einer Inzidenz von 100 (also nicht in Hochinzidenzkommunen)**

Kinder und Jugendliche bis einschließlich 14 Jahre dürfen unter freiem Himmel in einer festen Gruppenzusammensetzung von bis zu 20 Kindern und Jugendlichen zuzüglich zwei Betreuungspersonen Sport mit Kontakt betreiben.

*Kinder bis 14 Jahren (bzw. bis 6 Jahren in Hochinzidenzkommunen) dürfen dabei selbstverständlich auch im Park oder im heimischen Garten mit anderen Kindern zusammen Fußballspielen oder anderen Sport treiben.*

## Sport in Kommunen mit einer Inzidenz unter 100:

### Was gilt für den Freizeit- und Amateursport?

Die Ausübung von Freizeit- und Amateursport ist eingeschränkt und unter zwingender Einhaltung bestimmter Voraussetzungen möglich.



### FAQ – sortiert nach Themengebieten

Neuer Alltag mit dem Coronavirus

Covid-19 Impfung

Mund-Nasen-Bedeckung

Sport

Reisen & Tourismus

Gesundheit, Hygiene & Verhalten im Verdachtsfall

Schule

Kita, Krippe und Hort

Wissenschaft, Kultur & Weiterbildung

Berufstätigkeit, Kurzarbeit & wirtschaftliche Unterstützung von Betrieben

Steuererklärung & andere steuerliche Fragen

Ernährung, Landwirtschaft & Verbraucherschutz



### Was Sie zum Coronavirus wissen müssen

Amtliche Verkündung  
Niedersächsischer  
Verordnungen

Vorschriften der  
Landesregierung

**Wie kann ich sportlich aktiv sein? Welche Sportarten sind für mich erlaubt?**

Die sportliche Betätigung *ist allein oder mit* insgesamt **höchstens fünf Personen aus** insgesamt höchstens **zwei Haushalten** auf und in Sportanlagen zulässig.

In diesen Konstellationen ist die Sportausübung mit Kontakt (z. B. Judo oder Karate) und ohne Kontakt (z. B. Leichtathletik, Tennis, Golf oder Turnen) erlaubt. Auch klassische Mannschaftssportarten wie Fußball, Handball oder Basketball sind in der Form eines „Individualtrainings“ möglich. Das Einhalten von Abstand reduziert jedoch die Infektionsgefahr und Sport im Freien ist sicherer als Indoor-Sport.

Für die Nutzung einer Sportanlage muss zwingend ein umfassendes Hygienekonzept erstellt werden. Das gilt insbesondere für die maximale Anzahl der Personen, die sich gleichzeitig in oder auf der Sportanlage aufhalten dürfen.

**Was gilt für Kinder?**

Kinder und Jugendliche bis einschließlich 14 Jahre dürfen unter freiem Himmel in einer festen Gruppenzusammensetzung von bis zu 20 Kindern und Jugendlichen zuzüglich zwei Betreuungspersonen Sport mit Kontakt betreiben.

**Gelten die Regelungen für private Kontakte dann auch für den Sport vor Ort?**

**Dürfen also in einem Landkreis mit einer Inzidenz unter 35 bis zu zehn Personen aus drei Haushalten gemeinsam Sport treiben?**

Ja, in den Gruppenzusammensetzungen, die nach den jeweiligen Kontaktregeln zulässig sind, darf auch gemeinsam Sport getrieben werden. In einem Landkreis, der unter einer Inzidenz von 35 liegt also mit bis zu zehn Personen aus drei Haushalten, wobei zugehörige Kinder (0-14 Jahre) nicht mitgezählt werden.

**Kann ich mich weiterhin mit meiner Laufgruppe zum Joggen treffen?**

Das kommt auf die Zusammensetzung Ihrer Laufgruppe an. Sie dürfen sich in den nächsten Wochen mit maximal fünf Personen aus höchstens zwei Haushalten zum gemeinsamen Joggen treffen. Kinder bis 14 Jahren werden nicht mit mitgerechnet.

In Landkreisen oder kreisfreien Städten mit einer 7-Tages-Inzidenz unter 35 dürfen Sie Sport auch mit bis zu zehn Erwachsenen aus bis zu drei Haushalten zusammen Sport treiben.

**Ist beim Tennis wieder ein klassisches Doppelspiel möglich?**

Ja. Es dürfen wieder zwei Haushalte miteinander Sport treiben; d. h. ein Tennisdoppel ist möglich. Es sollte jedoch möglichst bei den gleichen Zusammensetzungen der Spielpartnerinnen und -partner bleiben.

**Wie viele Personen dürfen sich insgesamt zeitgleich auf einer Sportanlage befinden?**

Was die Sporttreibenden auf einer Sportanlage – in geschlossenen Räumen oder unter freiem Himmel – anbelangt, haben die Betreiberinnen und Betreiber von Sportanlagen in ihren Hygienekonzepten Maßnahmen vorzusehen, die die auf oder in einer Sportanlage befindliche Personenzahl je nach räumlicher Kapazität begrenzen und steuern.

Entscheidend ist, dass der Sport maximal mit fünf Personen aus höchstens zwei Haushalten betrieben wird. Kinder und Jugendliche bis einschließlich 14 Jahre werden nicht eingerechnet. Sie dürfen zudem unter freiem Himmel in einer festen Gruppenzusammensetzung von bis zu 20 Kindern und Jugendlichen zuzüglich zwei Betreuungspersonen Sport mit Kontakt betreiben.

Gemeinsames Sporttreiben mehrerer Sportler bzw. mehrere Paare in einer Halle ist vor dem Hintergrund der damit verbundenen Gefahren allenfalls bei großen Abständen - wie beispielsweise in einer Tennishalle - denkbar. Notwendig ist in jedem Fall ein großer Abstand zu etwaigen weiteren Sporttreibenden, dass keinerlei Infektionsgefahr für gleichzeitig Mitsporttreibende besteht.

## Sport in Kommunen mit einer Inzidenz über 100 (Hochinzidenzkommune):

**Was gilt für den Freizeit- und Amateursport?**

Die Ausübung von Freizeit- und Amateursport ist eingeschränkt und unter zwingender Einhaltung bestimmter Voraussetzungen möglich.

**Wie kann ich sportlich aktiv sein? Welche Sportarten sind für mich erlaubt?**

Die sportliche Betätigung darf *allein, zu zweit oder mit Personen des eigenen Hausstands* betrieben werden. In diesen Konstellationen ist auch die Sportausübung mit Kontakt (z. B. Judo oder Karate) erlaubt. Es sind Sportarten wie zum Beispiel Leichtathletik, Tennis, Golf oder Turnen, die besonders gut betrieben werden können.

Für die Nutzung einer Sportanlage muss zwingend ein umfassendes Hygienekonzept erstellt werden. Das gilt insbesondere für die maximale Anzahl der Personen, die sich gleichzeitig in oder auf der Sportanlage aufhalten dürfen.

**Was gilt für Kinder?**

Zugehörige Kinder bis 6 Jahren dürfen mit dabei sein, wenn sich eine Person und ein anderer Haushalt treffen.

**Ist beim Tennis ein klassisches Doppelspiel möglich?**

Ein Doppel ist nur mit Menschen aus einem Hausstand möglich.

**Wie viele Personen dürfen sich insgesamt zeitgleich auf einer Sportanlage befinden?**

Was die Sporttreibenden auf einer Sportanlage – in geschlossenen Räumen oder unter freiem Himmel – anbelangt, haben die Betreiberinnen und Betreiber von Sportanlagen in ihren Hygienekonzepten Maßnahmen

Alle wichtigen Hotlines und Hilfsangebote im Überblick

Aktuelle Lage in Niedersachsen

Antworten auf häufig gestellte Fragen (FAQ)

Inzidenz-Ampel

Aktuelle Presseinformationen

Vernetzen Sie sich mit uns!

Das sollten Sie tun bei Verdacht auf eine Corona-Infektion

Mit der AHA-Formel durch den Alltag

Hinweise zur Quarantäne

Hinweise zur Impfung

Hinweise für Reisende

Hinweise für Schulen und Kitas

Hinweise für Berufstätige

Hinweise für Unternehmen

Hinweise für Pflegeheime und ambulante Pflegedienste

Informationen in Fremdsprachen

Informationen in Leichter Sprache

Informationen in Gebärdensprache

Wir sind stärker!

Niedersachsen gegen Corona

Niedersachsen hält zusammen

### Wo sind zuverlässige Informationen und Hinweise zu finden?

Zusammen gegen Corona

Bundesgesundheitsministerium

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Robert-Koch-Institut (RKI)

Europäische Kommission (in englischer Sprache)

Weltgesundheitsorganisation (WHO)

Artikel-Informationen

erstellt am:

04.05.2020

letztes aktualisiert am:

12.03.2021

vorzusehen, die die auf oder in einer Sportanlage befindliche Personenzahl je nach räumlicher Kapazität begrenzen und steuern. Entscheidend ist, dass der Sport hier allein, zu zwei oder nur mit Personen des eigenen Hausstands betrieben wird.

Gemeinsames Sporttreiben mehrere Sportler bzw. mehrere Paare in einer Halle ist vor dem Hintergrund der damit verbundenen Gefahren allenfalls bei großen Abständen - wie beispielsweise in einer Tennishalle - denkbar. Notwendig ist in jedem Fall ein großer Abstand zu etwaigen weiteren Sporttreibenden, dass keinerlei Infektionsgefahr für gleichzeitig Mitsporttreibende besteht.

---

## Unabhängig von der Inzidenz:

### Wo ist die Ausübung von Sport möglich?

Die Ausübung von Sport ist insbesondere an der frischen Luft im öffentlichen Raum, aber auch auf und in öffentlichen und privaten Sportanlagen erlaubt. Dies bedeutet, dass sowohl in geschlossenen Räumen (z. B. in der Turnhalle) als auch unter freiem Himmel Sport betrieben werden kann. Sicherer ist es jedoch draußen.

Kinder bis 14 Jahren (bzw. bis 6 Jahren in Hochinzidenzkommunen) dürfen aber selbstverständlich auch im Park oder im heimischen Garten mit anderen Kindern zusammen Fußballspielen oder anderen Sport treiben.

### Dürfen auch Punktspiele und Wettkämpfe veranstaltet werden?

Neben dem Trainingsbetrieb dürfen auch Wettkämpfe stattfinden, aber je nach Inzidenz mit maximal fünf Personen aus zwei Haushalten bzw. bei Kindern und Jugendlichen bis zu einer festen Gruppengröße von 20 (plus zwei Betreuer) unter freiem Himmel.

Für die Nutzung einer Sporthalle/Sportanlage muss zwingend ein umfassendes Hygienekonzept erstellt werden. Das gilt insbesondere für die maximale Anzahl der Personen, die sich gleichzeitig im Gebäude bzw. an der Wettkampfstätte aufhalten dürfen. Zuschauerinnen und Zuschauer sind nicht zulässig.

### Müssen die Betreiberinnen und Betreiber von Sportanlagen über ein Hygienekonzept verfügen?

Ja. Im Hygienekonzept sind insbesondere Maßnahmen zum Schutz vor Infektionen mit dem Corona-Virus vorzusehen, die

1. die Zahl von Personen auf der Grundlage der jeweiligen räumlichen Kapazitäten begrenzen und steuern,
2. der Wahrung des Abstandsgebots dienen,
3. Personenströme einschließlich Zu- und Abfahrten steuern und der Vermeidung von Warteschlangen dienen,
4. die Nutzung sanitärer Anlagen regeln,
5. das Reinigen von Oberflächen und Gegenständen, die häufig von Personen berührt werden, und von Sanitäreinrichtungen sicherstellen und
6. sicherstellen, dass Räume möglichst durch die Zufuhr von Frischluft gelüftet werden.

### Sind Zuschauerinnen und Zuschauer bei Freizeit- und Amateursportveranstaltungen erlaubt?

Nein, bei Veranstaltungen, die der Unterhaltung dienen, also auch bei Sportveranstaltungen jeder Art sind Zuschauerinnen und Zuschauer nicht zugelassen.

---

## Spitzen- und Profisport

### Was gilt für den Spitzen- und Profisport?

Die Ausübung von Spitzen und Profisport ist unter bestimmten Voraussetzungen möglich. Grundsätzlich kann der Trainings- und Wettkampfbetrieb stattfinden, egal ob in geschlossenen Räumen oder unter freiem Himmel. Dies gilt sowohl für Individual- als auch für Mannschaftssportarten mit oder ohne Kontakt. Es muss jedoch ein Hygienekonzept vorliegen, welches insbesondere sicherstellt, dass

1. durch geeignete Maßnahmen die Gefahr einer Infektion der Sportlerinnen und Sportler mit dem Corona-Virus auf ein noch zu vertretendes Minimum vermindert ist,
2. die Sportlerinnen und Sportler regelmäßig vor der nicht kontaktfreien Sportausübung auf das Corona-Virus von medizinischem Personal getestet werden,
3. Corona-Tests in ausreichender Menge vorhanden sind und nicht zulasten der Verfügbarkeit im Gesundheitswesen gehen,
4. bei einem erkennbaren Mangel der Verfügbarkeit von Corona-Tests oder der Laborkapazität die Sportausübung mit Kontakt eingestellt wird,
5. die Zahl der aus Anlass der Sportausübung tätigen Personen, wie zum Beispiel Trainerinnen und Trainer, Betreuerinnen und Betreuer, Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten sowie Medienvertreterinnen und Medienvertreter, auf das erforderliche Minimum vermindert wird.

Die Kosten für die aufgrund des Hygienekonzepts erforderlichen Maßnahmen hat die verantwortliche Organisation zu tragen.

**Wer ist Spitzensportlerin und Spitzensportler bzw. Profisportlerin und Profisportler?**

Das sind Sportlerinnen und Sportler, die einem olympischen oder paralympischen Kader, d. h. einem Olympiakader, einem Perspektivkader einem Nachwuchskader 1 oder 2 oder einem Landeskader angehören. Dazu zählen auch Sportlerinnen und Sportler, die einer Mannschaft angehören, die ihre Sportart berufsmäßig ausüben. Wirtschaftlich selbstständige, vereins- und verbandsungebundene Sportlerinnen oder Sportler, die ihre Sportart berufsmäßig ausüben, ohne einem Bundeskader anzugehören, fallen ebenfalls in diese Gruppe.

**Sind Zuschauerinnen und Zuschauer bei Spitzen- und Profisportveranstaltungen erlaubt?**

Nein. Leider nicht.

---

## Allgemeines rund ums Sporttreiben

**Dürfen Bildungsveranstaltungen im Sport stattfinden?**

Bildungsveranstaltungen im Sport dürfen im Bereich der beruflichen Aus-, Fort- oder Weiterbildung stattfinden. Dabei muss das Abstandsgebot nicht unbedingt eingehalten werden. Bitte versuchen Sie aber, das dennoch zu tun. Ansonsten gilt stets, dass ein Mindestabstand von 1,5 Metern grundsätzlich einzuhalten ist und sportpraktische Einheiten nur alleine, zu zweit, oder mit Personen des eigenen Hausstands durchgeführt werden können.

Im Bereich der außerschulischen Bildung sind nach § 14 a der CoronaVO vor allem in Volkshochschulen der Präsenzunterricht sowie der aufsuchende Unterricht untersagt. Zulässig ist allerdings die Durchführung von Prüfungen und die Bildungsberatung.

Ferner ist der Präsenzunterricht für Abschlussklassen der Vorbereitungskurse für staatliche Schulabschlüsse im Zweiten Bildungsweg zulässig, wobei die Gruppengröße in der Regel 16 Personen nicht überschreiten darf.

**Was gilt für den Rehasport?**

Rehasport kann **ausschließlich** im Rahmen *medizinisch notwendiger Behandlungen* stattfinden. Dies sollte primär als *Individualsport erfolgen*. *Rehasport in der Gruppe* kann betrieben werden, wenn es sich um eine medizinisch notwendige Maßnahmen handelt und eine individuelle Realisierung nicht möglich ist.

**Was ist unter Rehasport zu verstehen?**

Bei Rehabilitationssport handelt es sich **ausschließlich** um eine medizinisch notwendige und ärztlich verordnete Maßnahme (§ 64 Abs. 1 Nr. 3 SGB IX). Gruppen trainieren dabei unter ärztlicher Betreuung und Überwachung.

**Mit wie vielen Personen und unter welchen Voraussetzungen darf dieser Sport betrieben werden?**

Die Gruppengröße ist abhängig von den zur Verfügung stehenden Räumlichkeiten und kann daher variieren. Dabei ist es wichtig, z. B. einen Mindestabstand von 2,5 Metern zwischen den Sporttreibenden zu belassen und bis zum Erreichen des Platzes eine Mund-Nasen-Bedeckung zu tragen. Die genauen Einzelheiten zur Durchführung des Angebotes muss die Betreiberin bzw. der Betreiber in einem Hygienekonzept festschreiben. Um mögliche Infektionsketten nachvollziehen zu können, sind die Kontaktdaten der Anwesenden zu notieren.

Auch Rehasport sollte möglichst als Individualsport betrieben werden oder aber - in Landkreisen mit einer Inzidenz zwischen 35 und 100 - mit bis zu 5 Personen aus zwei Haushalten.

**Muss während der Sportausübung eine Mund-Nasen-Bedeckung getragen werden?**

Nein.

**Darf man sich anlässlich der Sportausübung etwas zu Essen und zu Trinken mitbringen?**

Trinken sollten Sie insbesondere bei längeren sportlichen Betätigungen unbedingt. Bitte Getränke und etwaige Speisen selber mitbringen. Die Gastronomie auf der Sportanlage ist geschlossen, wobei der Außer-Haus-Verkauf zulässig bleibt. Die Speisen und Getränke dürfen dann jedoch nicht auf der Sportanlage verzehrt werden (§ 10 Absatz 1 Ziffer 2).

**Wer öffnet die Sportanlage?**

Die Anlage wird vom jeweiligen Eigentümer bzw. Betreiber geöffnet. Das sind in der Regel Vereine oder Kommunen. Durch die Verordnung gibt es keine Verpflichtung zur Öffnung einer Sportanlage. Darauf kann auch verzichtet werden, beispielsweise wenn der Betrieb personell oder wirtschaftlich nicht möglich ist.

**Was ist innerhalb der Sportanlage geöffnet?**

Die eigentlichen Sportanlagen können vollständig geöffnet werden. Geräte Räume und andere Räume zur Aufbewahrung von Sportmaterial dürfen von Personen nur unter Einhaltung des Abstandsgebots nach § 2 Absatz 2 Satz 1 der CoronaVO betreten und genutzt werden. Die Nutzung von Umkleieräumen und Duschen ist nicht zulässig (siehe § 2 Absatz 4 am Ende).

**Was ist mit Sportmaterial und Geräteraumen?**

Geräte Räume und andere Räume zur Aufbewahrung von Sportmaterial dürfen von Personen unter Einhaltung des Abstandes von 1,5 Metern am besten einzeln betreten werden. Die Hygieneanforderungen müssen aber auch dort eingehalten werden, insbesondere sollte auf die regelmäßige Desinfektion von benutzten Sport- und Trainingsgeräten geachtet werden.

**Sind Schwimmbäder und Fitnessstudios geöffnet?**

Saunen, Thermen, Schwimm- und Spaßbäder, Solarien, Fitnessstudios, Studios für Elektromuskelstimulationstraining und ähnliche Einrichtungen sind nach § 10 Absatz 1 Ziffer 8 geschlossen. Fitnessstudios und Schwimmbäder können jedoch für die sportliche Betätigung je nach Inzidenz allein oder mit

insgesamt höchstens fünf Personen aus insgesamt höchstens zwei Haushalten angemietet werden.

#### Dürfen Vorstands- und Gremiensitzungen sowie Mitgliederversammlungen stattfinden?

Ja, Vorstands- und Gremiensitzungen sowie auch Mitgliederversammlungen dürfen abgehalten werden. Hierbei ist sicherzustellen, dass die Teilnehmenden grundsätzlich einen Abstand von mindestens 1,5 Metern einhalten.

[Drucken](#)

Politik & Staat	Land & Leute	Themen	Kinder	Service	Leichte Sprache
Landtag	Das Land	Aktuelle Informationen zum Coronavirus	Sachwissen	Presse	
Ministerpräsident	Die Menschen	Der Niedersächsische Weg	Demokratie und Staat	Gesetze und Verordnungen	
Landesregierung & Ministerien	Die Geschichte	Niedersachsen 2030	Natur und Freizeit	Niedersachsen-Claim	
Staatsgerichtshof	Kultur & Freizeit	Digitales Niedersachsen		Niedersachsen-Zeichen	
Datenschutz				Beflaggungskalender Niedersachsen	
Landesrechnungshof				Sitemap	
Bundesrat				Sponsoring	
Europa & Internationales				Stellenausschreibungen	
Regionale				Kontakt	
Landesentwicklung und EU-Förderung					
Städte & Gemeinden					
Gleichberechtigung					
Gesetze, Verordnungen und sonstige Vorschriften					
Wahlen & Volksabstimmungen					



**Niedersachsen**

[Bildrechte](#) [Impressum](#) [Datenschutz](#) [Kontakt](#) [RSS](#) [Inhaltsverzeichnis](#) [Barrierefreiheit](#)

[zum Seitenanfang](#)

[zur mobilen Ansicht wechseln](#)