



## Antworten auf häufig gestellte Fragen rund ums Sporttreiben

Vorlesen ▶

zuletzt aktualisiert am 09.08.2020

**Der Sport ist zurück in Niedersachsen. Verständlicherweise gibt es bei den niedersächsischen Sportlerinnen und Sportlern immer wieder Fragen, was genau erlaubt ist und was nicht. Durch folgende FAQs sollen die Fragen der Bürgerinnen und Bürger zur Niedersächsischen Verordnung über infektionsschützende Maßnahmen gegen die Ausbreitung des Corona-Virus in Bezug auf die kontaktlose sportliche Betätigung beantwortet werden.**

### Wo darf ich Sport treiben?

Die sportliche Betätigung ist sowohl im öffentlichen Raum als auch auf und in öffentlichen und privaten Sportanlagen wieder erlaubt. Es gelten jedoch einige Regeln, die bitte unbedingt einzuhalten sind.

### Welche Regelungen gelten für die Sportausübung im öffentlichen Raum?

Die körperliche und sportliche Betätigung im öffentlichen Raum, also auch auf Wegen und Wiesen in Parks und auf Bürgersteigen, ist mit den folgenden Maßgaben wieder erlaubt. Hier gilt im Grundsatz: Möglichst alleine oder mit den Personen aus dem gleichen Hausstand. Ein Mindestabstand von zwei Metern zu Personen, die nicht dem gleichen Hausstand angehören, muss eingehalten werden. Abweichend davon ist auch Sportausübung mit Kontakt in Gruppen von nicht mehr als 50 Personen zulässig. Die Mitglieder der jeweiligen Trainingsgruppe müssen dokumentiert werden, damit sie im Falle einer Infektion nachverfolgt werden können.

### Welche Regelungen gelten für Sport auf öffentlichen und privaten Sportanlagen?

Die sportliche Betätigung hat im Grundsatz weiterhin kontaktlos, mit Abstand von zwei Metern (zu Personen, die nicht zum eigenen Hausstand gehören), unter Beachtung der sonstigen Abstands- und Hygienevorschriften zu erfolgen. Unter stetiger Beachtung dieser Vorgaben ist die Nutzung öffentlicher und privater Sportanlagen mit unbegrenzter Personenzahl erlaubt. Auch Sporthallen dürfen so genutzt werden. Abweichend davon ist auch Sportausübung mit Kontakt künftig in Gruppen von nicht mehr als 50 Personen zulässig. Diese Trainingsgruppen müssen dokumentiert und nachverfolgt werden können.

### Ist Kontakt beim Sport erlaubt?

Grundsätzlich soll die Sportausübung auch weiterhin kontaktlos mit einem Abstand von zwei Metern zu anderen Personen erfolgen. Bei der Sportausübung in Gruppen von bis zu 50 Personen, ist körperlicher Kontakt erlaubt. Das heißt: Fußball, Handball, Beachvolleyball und viele andere Sportarten sind nun auch wieder mit sportlichen Zweikämpfen gestattet.

### Welche Dokumentation ist notwendig?

Wenn die Sportausübung in einer Gruppe von bis zu 50 Personen erfolgt, ist sicherzustellen, dass der Familienname, der Vorname, die vollständige Anschrift und eine Telefonnummer jeder an der Sportausübung beteiligten Person sowie der Beginn und das Ende der Sportausübung dokumentiert werden, damit eine etwaige Infektionskette nachvollzogen werden kann. Der Trainer/ die Trainerin oder eine andere feste Ansprechperson sollte die Verantwortung für die Dokumentation übernehmen.

### Wie lange muss die Dokumentation aufbewahrt werden?

Die Dokumentation ist für die Dauer von drei Wochen nach Ende der Sportausübung aufzubewahren und dem zuständigen Gesundheitsamt auf Verlangen vorzulegen. Spätestens einen Monat nach der Sportausübung sind die Daten der betreffenden Personen zu löschen. Gleiches gilt für die Sportausübung im öffentlichen Raum.

### Sind Spiele gegen Mannschaften anderer Vereine erlaubt?

Insgesamt dürfen aber nicht mehr als 50 Personen trainieren, bzw. miteinander spielen. Alle Daten der gegeneinander spielenden Personen müssen festgehalten werden, damit eine etwaige Infektionskette nachvollzogen werden kann. Können diese Voraussetzungen eingehalten werden, steht Spielen - auch Wettkämpfen - gegen andere Mannschaften nichts entgegen.

### Welche Sportarten sind erlaubt?

Im Grundsatz ist die Ausübung aller Sportarten, egal ob Individualsportarten oder Mannschaftssportarten, wieder erlaubt. Für die kontaktlose Sportausübung ist das Einhalten des Abstandes von mindestens zwei Metern vorgeschrieben. Sportarten mit Körperkontakt sind erlaubt, wenn das Training in Gruppen von bis zu 50 Personen stattfindet. Die Dokumentation des Gruppentrainings ist zwingend vorgeschrieben. In jedem Fall sind die Hygienevorschriften einzuhalten.

### Mit wie vielen Personen darf auf Sportanlagen trainiert werden?

Bei der Zahl der kontaktlos Trainierenden auf den Sportanlagen gibt es keine pauschale Begrenzung. Entscheidend ist der Abstand zwischen den einzelnen Personen (zwei Meter!). Abweichend hiervon ist die Sportausübung mit Kontakt in Gruppen von bis zu 50 Personen zulässig.

Für das Verhalten auf Sportanlagen geben die sportartspezifischen Konzepte des Deutschen Olympischen Sportbundes und der Sportfachverbände Orientierungshilfen:

<https://www.dosb.de/medien-service/coronavirus/sportartspezifische-uebergangsregeln/?Leitplanken=>

<https://www.lsb-niedersachsen.de/landessportbund/alltag-mit-corona/>

### Mit wie vielen Personen darf im öffentlichen Raum trainiert werden?



### FAQ – sortiert nach Themengebieten

Mit einem Klick zu den Antworten auf die häufig gestellte Fragen zu bestimmten Themen.

- Neuer Alltag mit dem Coronavirus
- Mund-Nasen-Bedeckung
- Sport
- Reisen & Tourismus
- Gesundheit, Hygiene & Verhalten im Verdachtsfall
- Schule & Notbetreuung
- Kita, Krippe, Hort & Notbetreuung
- Wissenschaft, Kultur & Weiterbildung
- Berufstätigkeit, Kurzarbeit & wirtschaftliche Unterstützung von Betrieben
- Steuererklärung & andere steuerliche Fragen
- Ernährung, Landwirtschaft & Verbraucherschutz



### Was Sie zum Coronavirus wissen müssen

- Wir sind stärker! Niedersachsen gegen Corona
- Vernetzen Sie sich mit uns!
- Antworten auf häufig gestellte Fragen (FAQ)
- Vorschriften der Landesregierung
- Alle wichtigen Hotlines und Hilfsangebote im Überblick
- Aktuelle Lage in Niedersachsen
- Aktuelle Presseinformationen
- Mit der AHA-Formel durch den Alltag

Im öffentlichen Raum gilt der Grundsatz: Allein oder mit einer Person aus dem gleichen Hausstand. Bei einer kontaktlosen Sportausübung (Abstand von zwei Meter) gibt es keine pauschale Begrenzung. Bei der Sportausübung mit Kontakt gilt: nicht mehr als 50 Personen zur gleichen Zeit. Hier ist eine Dokumentation vorgeschrieben.

### **Gibt es die für Sportanlagen geltenden Regeln auch irgendwo kompakt zusammengefasst? Was muss ich als Verein beachten?**

Alle Sportlerinnen und Sportler müssen auf Sportanlagen bitte unbedingt die folgenden Regeln einhalten:

- ausreichend großer Abstand zwischen allen Personen (mind. zwei Meter), die nicht zum eigenen Hausstand gehören - mit Ausnahme von Training in Gruppen mit nicht mehr als 50 Personen
- kontaktfreie Durchführung aller sportlichen Betätigungen - mit Ausnahme von Sport in Gruppen mit nicht mehr als 50 Personen
- konsequente Einhaltung von Hygiene- und Desinfektionsmaßnahmen
- Zuschauer sind zulässig (bis 50 Personen gilt lediglich der Abstand von 1,5 Metern, ab 50 bis 500 Personen müssen Sitzplätze eingenommen und die Kontaktdaten gespeichert werden)

### **Gibt es Hinweise/Tipps, wie diese Regeln bei den einzelnen Sportarten am besten eingehalten werden können?**

Die konkrete Ausübung/Ausgestaltung von Sportarten und die einzuhaltenen Hygiene- und Abstandsregeln haben der Deutsche Olympische Sportbund mit den Spitzensportverbänden und den Landessportbünden in sportartspezifischen Übergangsregeln aufgeschrieben. Weitere Informationen findet man auch auf der Homepage des [Niedersächsischen Landessportbundes](#).

Diese sportsspezifischen Übergangsregeln der Sportfachverbände können jedoch strenger sein, als die aktuellen Anpassungen der Niedersächsischen Verordnung. Grundsätzlich gelten aber die Vorgaben und Voraussetzungen der jeweils aktuellen Niedersächsischen Verordnung und Anordnungen der zuständigen Gesundheitsämter.

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

Ja, Vorstands- und Gremiensitzungen sowie auch Mitgliederversammlungen dürfen abgehalten werden (§ 24 Abs. 3). Hierbei ist sicherzustellen, dass die Teilnehmenden, die nicht einem Hausstand angehören, sowohl beim Betreten als auch beim Verlassen und während des Aufenthaltes in den Räumlichkeiten einen Abstand von 1,5 Metern einhalten.

### **Sind Zuschauer erlaubt?**

Zuschauer sind zulässig. Bis 50 Personen ist lediglich ein Abstand von 1,5 Metern zu anderen Personen einzuhalten, die nicht dem eigenen Hausstand angehören. Ab 50 bis 500 Personen müssen Sitzplätze eingenommen und die Kontaktdaten gespeichert werden. Die Zahl von 500 zuschauenden Personen darf dabei nicht überschritten werden. Für die konkrete Ausgestaltung sollte jedoch sicherheitshalber Kontakt mit dem zuständigen Gesundheitsamt vor Ort aufgenommen werden.

### **Was ist mit Sportmaterial und Geräteräumen?**

Geräteräume und andere Räume zur Aufbewahrung von Sportmaterial dürfen von Personen unter Einhaltung des 2-Meter-Abstandes 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.

### **Muss ich beim Sporttreiben eine Maske tragen?**

Nein, bei der sportlichen Betätigung muss keine Maske getragen werden.

### **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. Es wird mit der Verordnung nur die Möglichkeit einer Öffnung geschaffen.

### **Ist für die Öffnung der Sportanlage eine Genehmigung erforderlich?**

Nein, für die Öffnung entsprechender Sportanlagen ist keine Genehmigung erforderlich. Für Fragen im Einzelfall sind die Gesundheitsämter vor Ort zuständig.

### **Was ist innerhalb der Sportanlage geöffnet?**

Sportanlagen können vollständig geöffnet werden. Das heißt, die Umkleiden, Wasch-, Dusch-, Toiletten- und Sanitärräume sowie Gemeinschaftsräume können benutzt und betreten werden. In den Umkleiden, in den Wasch-, Dusch-, Toiletten- und Sanitärräumen muss ein Mindestabstand von 1,5 Metern eingehalten werden. Falls das aufgrund der beengten Platzverhältnisse nicht möglich ist, können diese Räumlichkeiten nur einzeln betreten werden.

### **Dürfen auf einer Sportanlage Getränke und Essen angeboten werden?**

Die Gastronomie auf der Sportanlage darf wieder betrieben werden, wenn die Betreiberin oder der Betreiber der Einrichtung ein Hygienekonzept nach den Vorgaben der Verordnung (§ 3 der Verordnung) erstellt hat und die Einhaltung des Abstands von mindestens 1,5 Metern zwischen den Gästen gewährleistet. Maskenpflicht bei den Beschäftigten ist sicherzustellen sowie die Möglichkeit zur Handdesinfektion für die Gäste. Die Gäste müssen ihre Kontaktdaten angeben.

Das sollten Sie tun bei Verdacht auf eine Corona-Infektion

Hinweise zur Quarantäne

Hinweise für Reisende

Hinweise für Schulen und Kitas

Hinweise für Berufstätige

Hinweise für Unternehmen

Hinweise für Pflegeheime und ambulante Pflegedienste

Informationen in Leichter Sprache

Informationen in Gebärdensprache

Niedersachsen hält zusammen

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

Für aktuelle und verlässliche Informationen zum Coronavirus gibt es einige weitere Anlaufstellen.

Zusammen gegen Corona  
Bundesgesundheitsministerium  
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung  
Robert-Koch-Institut (RKI)  
Europäische Kommission (in englischer Sprache)  
Weltgesundheitsorganisation (WHO)

### Ist der Sport in der Halle oder im Fitnessstudio möglich?

Ja, Fitnessstudios und Sporthallen dürfen wieder geöffnet und genutzt werden. Wichtig ist die Einhaltung der Abstands- und Hygieneregeln, zwei Meter Abstand, Desinfektion des genutzten Geräts nach dem jeweiligen Gebrauch, soweit es berührt worden ist und die Dokumentation der Kontaktdaten der Nutzerinnen und Nutzer des Fitnessstudios festgehalten werden. Sport mit Kontakt ist auch hier möglich in Gruppen von bis zu 50 Personen, wenn die entsprechende Dokumentation vorgenommen wird.

### Was gilt für Spitzensportler?

Ab jetzt sind alle Sportanlagen geöffnet, auch die Sporthallen. Somit bedarf es für die Berufsausübung der Spitzensportlerinnen und -sportler keinen besonderen Regeln mehr.

### Sind Schwimm- und Freibäder geöffnet?

Ab jetzt sind alle Bäder, wie Frei-, Hallen- und Spaßbäder sowie Saunen wieder geöffnet. Die Voraussetzungen für Freibäder sind in § 25 Abs. 1 der Verordnung geregelt. Die Voraussetzungen für Hallen- und Spaßbäder sind in § 24 Abs. 1 der Verordnung geregelt. Entscheidend sind hier das Abstandsgebot und die Erstellung und Umsetzung eines Hygienekonzepts.

[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                                     |                   |  |                      | Beflegungskalender 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. Klar.**