



# Sportbereichsspezifische Handlungsempfehlungen für den Hochschulsportbetrieb im Rahmen der Corona-Krise

Bochum/Dieburg, den 28.05.2020

Gefördert durch:



Bundesministerium  
des Innern, für Bau  
und Heimat



Bundesministerium  
für Bildung  
und Forschung



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend



## Inhaltsverzeichnis

Grundsätzlich .....	<u>3</u>
Kampfsport (kontaktarm).....	<u>4</u>
Kampfsport (kontaktreich) .....	<u>7</u>
Bewegungskünste.....	<u>10</u>
Tanzsport (Solotanz).....	<u>13</u>
Tanzsport (Paartanz).....	<u>16</u>
Rückschlagspiele .....	<u>19</u>
Teamsport (ohne Körperkontakt) .....	<u>22</u>
Teamsport (mit Körperkontakt).....	<u>25</u>
Fitness- und Gesundheitssport.....	<u>28</u>
Wassersport.....	<u>31</u>
Outdoorsport (Radfahren, Laufen).....	<u>33</u>
Schwimmen .....	<u>35</u>
Bouldern/Klettern .....	<u>38</u>
Leichtathletik .....	<u>41</u>

## Grundsätzlich

Am 14. Mai 2020 hat der adh die allgemeinen *Empfehlungen zur Wiederaufnahme des Hochschulsportbetriebs im Rahmen der Corona-Krise* veröffentlicht. Vor diesem Hintergrund wurden von der Arbeitsgruppe Restart, unter Berücksichtigung der sportartspezifischen Empfehlungen der nationalen Spitzensportfachverbände<sup>1</sup>, sportbereichsspezifische Empfehlungen für die Sportbereiche des Hochschulsportbetriebs entwickelt. Da sowohl in den Bundesländern als auch an den Hochschulen unterschiedliche Regelungen und Geschwindigkeiten für den Wiedereinstieg vorliegen, wird darauf hingewiesen, dass länder- und hochschulspezifische Regelungen vorrangig mit zu beachten sind. Wir verstehen diese Empfehlungen als dynamisches Werkzeug, das Hochschulsportverantwortliche bei der Planung der Angebote vor Ort unterstützen soll. Es ist an der zum Zeitpunkt der Erstellung gegebenen Situation orientiert und gilt bis zur Veröffentlichung einer neuen Version.

---

<sup>1</sup> Wir weisen darauf hin, dass teilweise von den Fachverbänden auf Landesebene ebenfalls sportartspezifische Empfehlungen herausgegeben wurde. Diese können als landesspezifische Informationsgrundlage ebenfalls hinzugezogen werden, da sie ggf. aktueller als die Empfehlungen der nationalen Fachverbände sein können.

## Kampfsport (kontaktarm)

KATEGORIEN	OUTDOOR	INDOOR
<b>DISTANZ-REGELN</b>	Mindestens 2 m Abstand zu jeder Zeit einhalten (auch bei Begrüßung und Verabschiedung); in Bewegung (z.B. Laufen) besser 5-10 m Abstand; ggf. Trainingszonen einrichten für räumliche Entzerrung.	Mindestens 3-4 m Abstand zu jeder Zeit einhalten aufgrund der geringeren Luftzirkulation in geschlossenen Räumen (auch bei Begrüßung und Verabschiedung); in Bewegung (z.B. Laufen) besser 5-10 m Abstand.  <b>Empfehlung:</b> Eine Person pro 20-40 m <sup>2</sup> ; ggf. Trainingszonen einrichten für räumliche Entzerrung.
<b>HYGIENE-REGELN</b>	Hust- und Niesregeln beachten; vor dem Kurs, nach jedem Toilettengang sowie Naseputzen Hände 20-30 Sekunden gründlich mit Seife waschen; ggf. Tragen von Mund-Nase-Schutz bei weniger intensiven Übungen; keine Begrüßungs- und Abschiedsberührungen; Nutzung von Sportgerät durch mehrere Personen vermeiden.	Hust- und Niesregeln beachten; vor dem Kurs, nach jedem Toilettengang sowie Naseputzen Hände 20-30 Sekunden gründlich mit Seife waschen; ggf. Tragen von Mund-Nase-Schutz bei weniger intensiven Übungen; keine Begrüßungs- und Abschiedsberührungen; Nutzung von Sportgerät durch mehrere Personen vermeiden.
<b>KÖRPER-KONTAKT</b>	Körperkontakt vermeiden; <b>keine Partner- oder Teamübungen; keine Hilfestellung;</b> Anweisungen/Korrekturen des Kursleitenden nur mündlich; <b>kein Abklatschen; keine Begrüßung mit Handschlag; kein Jubel mit Körperkontakt.</b>  Eingreifen der/des Kursleitenden in jedem Fall notwendig, wenn das Risiko einer Verletzung droht.	Körperkontakt vermeiden; <b>keine Partner- oder Teamübungen; keine Hilfestellung;</b> Anweisungen/Korrekturen des Kursleitenden nur mündlich; <b>kein Abklatschen; keine Begrüßung mit Handschlag; kein Jubel mit Körperkontakt.</b>  Eingreifen der/des Kursleitenden in jedem Fall notwendig, wenn das Risiko einer Verletzung droht.
<b>RISIKO-MINIMIERUNG</b>	Sensibler Umgang mit Kursleitenden, die der Risikogruppe angehören: Thematisierung und bei erheblichen Bedenken zeitweilige Nichtberücksichtigung.  Sensibilisierung der Teilnehmenden (TN): Keine Teilnahme bei Erkältungs- oder Coronatypischen Anzeichen oder wissentlichem Kontakt zu Covid-	Sensibler Umgang mit Kursleitenden, die der Risikogruppe angehören: Thematisierung und bei erheblichen Bedenken zeitweilige Nichtberücksichtigung.  Sensibilisierung der Teilnehmenden (TN): Keine Teilnahme bei Erkältungs- oder Coronatypischen Anzeichen oder wissentlichem Kontakt zu Covid-Erkrankten; Risikogruppen über Risiken informieren; ggf.

	<p>Erkrankten; Risikogruppen über Risiken informieren; ggf. Abgabe von Erklärungen zur eigenen Gesundheit; riskante und nicht beherrschte Elemente vermeiden; möglichst auf Vor- und Nachbesprechungen verzichten; Aufenthaltszeit an Sportstätte vor und nach dem Training auf das Nötigste reduzieren; zeitlich versetzte Trainingsgruppen oder versetzter Beginn.</p>	<p>Abgabe von Erklärungen zur eigenen Gesundheit; riskante und nicht beherrschte Elemente vermeiden; möglichst auf Vor- und Nachbesprechungen verzichten; Aufenthaltszeit in Sportstätte vor und nach dem Training auf das Nötigste reduzieren; zeitlich versetzte Trainingsgruppen oder versetzter Beginn.</p>
<b>INFRA-STRUKTUR</b>	<p>Nutzung von Duschen und Umkleiden abhängig von behördlichen Auflagen; separate WC-Anlagen sollten geöffnet und möglichst mehrmals täglich gereinigt werden; Einbahn-Wegführung in den Sportstätten/ Sanitäranlagen; zusätzliche Möglichkeiten für Handdesinfektion schaffen.</p>	<p>Nutzung von Duschen und Umkleiden abhängig von behördlichen Auflagen; separate WC-Anlagen sollten geöffnet und möglichst mehrmals täglich gereinigt werden; Einbahn-Wegführung in den Sportstätten/ Sanitäranlagen; zusätzliche Möglichkeiten für Handdesinfektion schaffen; Türen möglichst offen halten, um Kontakt mit Türklinken und -öffnern zu minimieren, regelmäßige Reinigung von Griffen und Handläufen.</p> <p>Für regelmäßige Lüftung der Sporträume und ggf. Umkleiden/Duschen sorgen; Reinigung von Matten nach jedem Kurs.</p>
<b>GERÄTE-/ MATERIAL-EINSATZ</b>	<p>Reinigung /Desinfektion von Sportmaterial nach Nutzung.</p>	<p>Reinigung /Desinfektion von Sportmaterial nach Nutzung.</p>
<b>TRAININGS-ART</b>	<p>Konditions- und Koordinationstraining; Technik- und Athletiktraining; Taktiktraining, leichtes Ausdauer- und Krafttraining; Stretching und Beweglichkeitstraining; Schattenboxen.</p>	<p>Konditions- und Koordinationstraining; Technik- und Athletiktraining; Taktiktraining, leichtes Ausdauer- und Krafttraining; Stretching und Beweglichkeitstraining; Schattenboxen; Sandsacktraining; <b>kein intensives Ausdauertraining.</b></p>
<b>TRAININGS-FORM</b>	<p>Individualtraining in der Gruppe mit der maximal behördlich erlaubten TN-Zahl; feste TN-Gruppe; <b>keine Partner- und Gruppenübungen; kein Zweikampftraining.</b></p>	<p>Individualtraining in der Gruppe mit der maximal behördlich erlaubten TN-Zahl; feste TN-Gruppe; <b>keine Partner- und Gruppenübungen; kein Zweikampftraining.</b></p>
<b>SONSTIGES</b>	<p>Training aller Könnensstufen; Kursleitung trägt besondere Fürsorgepflicht; Teilnahme- bzw. Anwesenheitslisten zur</p>	<p>Training aller Könnensstufen; Kursleitung trägt besondere Fürsorgepflicht; Teilnahme- bzw. Anwesenheitslisten zur Nachverfolgung</p>

	<p>Nachverfolgung von Infektionsketten obligatorisch (Name und Kontaktdaten müssen bekannt sein).</p> <p>Familienangebote: Teilnahme eines festen Elternteils.</p> <p><b>Empfehlung:</b> Bestätigung der TN über die Kenntnis und Einhaltung der von der Hochschuleinrichtung definierten und bekannt gegebenen Sonderregeln für die Durchführung von Präsenzkursen.</p>	<p>von Infektionsketten obligatorisch (Name und Kontaktdaten müssen bekannt sein).</p> <p>Familienangebote: Teilnahme eines festen Elternteils.</p> <p><b>Empfehlung:</b> Bestätigung der TN über die Kenntnis und Einhaltung der von der Hochschuleinrichtung definierten und bekannt gegebenen Sonderregeln für die Durchführung von Präsenzkursen.</p>
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Weiterführende Informationen finden sich in den Empfehlungen der Spitzensportfachverbände:** [Bundesfachverband für Kickboxen](#), [Deutscher Boxsport-Verband](#), [Deutscher Fechter-Bund](#), [Deutscher Karate Verband](#), [Deutsche Taekwondo Union](#)

## Kampfsport (kontaktreich)

KATEGORIEN	OUTDOOR	INDOOR
<b>DISTANZ-REGELN</b>	Mindestens 2 m Abstand zu jeder Zeit einhalten (auch bei Begrüßung und Verabschiedung); in Bewegung (z.B. Laufen) besser 5-10 m Abstand; ggf. Trainingszonen einrichten für räumliche Entzerrung.	Mindestens 3-4 m Abstand zu jeder Zeit einhalten aufgrund der geringeren Luftzirkulation in geschlossenen Räumen (auch bei Begrüßung und Verabschiedung); in Bewegung (z.B. Laufen) besser 5-10 m Abstand.  <b>Empfehlung:</b> Eine Person pro 20-40 m <sup>2</sup> ; ggf. Trainingszonen einrichten für räumliche Entzerrung.
<b>HYGIENE-REGELN</b>	Hust- und Niesregeln beachten; vor dem Kurs, nach jedem Toilettengang sowie Naseputzen Hände 20-30 Sekunden gründlich mit Seife waschen; ggf. Tragen von Mund-Nase-Schutz bei weniger intensiven Übungen; keine Begrüßungs- und Abschiedsberührungen; Nutzung von Sportgerät durch mehrere Personen vermeiden.	Hust- und Niesregeln beachten; vor dem Kurs, nach jedem Toilettengang sowie Naseputzen Hände 20-30 Sekunden gründlich mit Seife waschen; ggf. Tragen von Mund-Nase-Schutz bei weniger intensiven Übungen; keine Begrüßungs- und Abschiedsberührungen; Nutzung von Sportgerät durch mehrere Personen vermeiden.
<b>KÖRPER-KONTAKT</b>	Körperkontakt vermeiden; <b>keine Partner- oder Teamübungen; keine Hilfestellung</b> ; Anweisungen/Korrekturen des Kursleitenden nur mündlich; <b>kein Abklatschen; keine Begrüßung mit Handschlag; kein Jubel mit Körperkontakt.</b>  Eingreifen der/des Kursleitenden in jedem Fall notwendig, wenn das Risiko einer Verletzung droht.	Körperkontakt vermeiden; <b>keine Partner- oder Teamübungen; keine Hilfestellung</b> ; Anweisungen/Korrekturen des Kursleitenden nur mündlich; <b>kein Abklatschen; keine Begrüßung mit Handschlag; kein Jubel mit Körperkontakt.</b>  Eingreifen der/des Kursleitenden in jedem Fall notwendig, wenn das Risiko einer Verletzung droht.
<b>RISIKO-MINIMIERUNG</b>	Sensibler Umgang mit Kursleitenden, die der Risikogruppe angehören: Thematisierung und bei erheblichen Bedenken zeitweilige Nichtberücksichtigung.  Sensibilisierung der Teilnehmenden (TN): Keine Teilnahme bei Erkältungs- oder Coronatypischen Anzeichen oder wissentlichem Kontakt zu Covid-	Sensibler Umgang mit Kursleitenden, die der Risikogruppe angehören: Thematisierung und bei erheblichen Bedenken zeitweilige Nichtberücksichtigung.  Sensibilisierung der Teilnehmenden (TN): Keine Teilnahme bei Erkältungs- oder Coronatypischen Anzeichen oder wissentlichem Kontakt zu Covid-

	<p>Erkrankten; Risikogruppen über Risiken informieren; ggf. Abgabe von Erklärungen zur eigenen Gesundheit; riskante und nicht beherrschte Elemente vermeiden; möglichst auf Vor- und Nachbesprechungen verzichten; Aufenthaltszeit an Sportstätte vor und nach dem Training auf das Nötigste reduzieren; zeitlich versetzte Trainingsgruppen oder versetzter Beginn.</p>	<p>Erkrankten; Risikogruppen über Risiken informieren; ggf. Abgabe von Erklärungen zur eigenen Gesundheit; riskante und nicht beherrschte Elemente vermeiden; möglichst auf Vor- und Nachbesprechungen verzichten; Aufenthaltszeit in Sportstätte vor und nach dem Training auf das Nötigste reduzieren; zeitlich versetzte Trainingsgruppen oder versetzter Beginn.</p>
<b>INFRA-STRUKTUR</b>	<p>Nutzung von Duschen und Umkleiden abhängig von behördlichen Auflagen; separate WC-Anlagen sollten geöffnet und möglichst mehrmals täglich gereinigt werden; Einbahn-Wegführung in den Sportstätten/ Sanitäreanlagen; zusätzliche Möglichkeiten für Handdesinfektion schaffen.</p>	<p>Nutzung von Duschen und Umkleiden abhängig von behördlichen Auflagen; separate WC-Anlagen sollten geöffnet und möglichst mehrmals täglich gereinigt werden; Einbahn-Wegführung in den Sportstätten/ Sanitäreanlagen; zusätzliche Möglichkeiten für Handdesinfektion schaffen; Türen möglichst offen halten, um Kontakt mit Türklinken und -öffnern zu minimieren, regelmäßige Reinigung von Griffen und Handläufen.</p> <p>Für regelmäßige Lüftung der Sporträume und ggf. Umkleiden/Duschen sorgen; Reinigung von Matten nach jedem Kurs.</p>
<b>GERÄTE-/ MATERIAL-EINSATZ</b>	<p>Reinigung /Desinfektion von Sportmaterial nach Nutzung.</p>	<p>Reinigung /Desinfektion von Sportmaterial nach Nutzung.</p>
<b>TRAININGS-ART</b>	<p>Konditions- und Koordinationstraining; Technik- und Athletiktraining; Taktiktraining, leichtes Ausdauer- und Krafttraining; Stretching und Beweglichkeitstraining; "Schattenkampf"; ggf. Trainingselemente anderer kontaktarmer Kampfsportdisziplinen einbauen.</p>	<p>Konditions- und Koordinationstraining; Technik- und Athletiktraining; Taktiktraining, leichtes Ausdauer- und Krafttraining; Stretching und Beweglichkeitstraining; "Schattenkampf"; ggf. Trainingselemente anderer kontaktarmer Kampfsportdisziplinen einbauen; <b>kein intensives Ausdauertraining.</b></p>
<b>TRAININGS-FORM</b>	<p>Individualtraining in der Gruppe mit der maximal behördlich erlaubten TN-Zahl; feste TN-Gruppe; <b>keine Partner- und Gruppenübungen; kein Zweikampftraining.</b></p>	<p>Individualtraining in der Gruppe mit der maximal behördlich erlaubten TN-Zahl; feste TN-Gruppe; <b>keine Partner- und Gruppenübungen; kein Zweikampftraining.</b></p>

<b>SONSTIGES</b>	<p>Training aller Könnensstufen; Kursleitung trägt besondere Fürsorgepflicht; Teilnahme- bzw. Anwesenheitslisten zur Nachverfolgung von Infektionsketten obligatorisch (Name und Kontaktdaten müssen bekannt sein).</p> <p>Familienangebote: Teilnahme eines festen Elternteils.</p> <p><b>Empfehlung:</b> Bestätigung der TN über die Kenntnis und Einhaltung der von der Hochschuleinrichtung definierten und bekannt gegebenen Sonderregeln für die Durchführung von Präsenzkursen.</p>	<p>Training aller Könnensstufen; Kursleitung trägt besondere Fürsorgepflicht; Teilnahme- bzw. Anwesenheitslisten zur Nachverfolgung von Infektionsketten obligatorisch (Name und Kontaktdaten müssen bekannt sein).</p> <p>Familienangebote: Teilnahme eines festen Elternteils.</p> <p><b>Empfehlung:</b> Bestätigung der TN über die Kenntnis und Einhaltung der von der Hochschuleinrichtung definierten und bekannt gegebenen Sonderregeln für die Durchführung von Präsenzkursen.</p>
------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Weiterführende Informationen finden sich in den Empfehlungen der**

**Spitzensportfachverbände:** [Deutscher Judo-Bund](#), [Deutscher Judo-Bund: Hygienekonzept zur Wiederaufnahme des Trainingsbetriebes](#), [Deutscher Ringer-Bund](#), [Deutscher Ju-Jitsu Verband](#)

## Bewegungskünste

KATEGORIEN	OUTDOOR	INDOOR
<b>DISTANZ-REGELN</b>	Mindestens 2 m Abstand zu jeder Zeit einhalten (auch bei Begrüßung und Verabschiedung); in Bewegung (z.B. Laufen) besser 5-10 m Abstand; ggf. Trainingszonen einrichten für räumliche Entzerrung.	Mindestens 3-4 m Abstand zu jeder Zeit einhalten aufgrund der geringeren Luftzirkulation in geschlossenen Räumen (auch bei Begrüßung und Verabschiedung); in Bewegung (z.B. Laufen) besser 5-10 m Abstand; <b>keine intensive Ausdauerbelastung.</b>  <b>Empfehlung:</b> Eine Person pro 20-40 m <sup>2</sup> ; ggf. Trainingszonen einrichten für räumliche Entzerrung. Bei ortsgebundenen Nicht-Ausdauersport-Aktivitäten eine Person pro 10 m <sup>2</sup> .
<b>HYGIENE-REGELN</b>	Hust- und Niesregeln beachten; vor dem Kurs, nach jedem Toilettengang sowie Naseputzen Hände 20-30 Sekunden gründlich mit Seife waschen; ggf. Tragen von Mund-Nase-Schutz bei weniger intensiven Übungen; keine Begrüßungs- und Abschiedsberührungen; Nutzung von Sportgerät durch mehrere Personen vermeiden.	Hust- und Niesregeln beachten; vor dem Kurs, nach jedem Toilettengang sowie Naseputzen Hände 20-30 Sekunden gründlich mit Seife waschen; ggf. Tragen von Mund-Nase-Schutz bei weniger intensiven Übungen; keine Begrüßungs- und Abschiedsberührungen; Nutzung von Sportgerät durch mehrere Personen vermeiden.
<b>KÖRPER-KONTAKT</b>	Körperkontakt vermeiden; <b>keine Partner- oder Teamübungen; keine Hilfestellung;</b> Anweisungen/ Korrekturen des Kursleitenden nur mündlich; <b>kein Abklatschen; keine Begrüßung mit Handschlag; kein Jubel mit Körperkontakt.</b>  Eingreifen der/des Kursleitenden in jedem Fall notwendig, wenn das Risiko einer Verletzung droht.	Körperkontakt vermeiden; <b>keine Partner- oder Teamübungen; keine Hilfestellung;</b> Anweisungen/Korrekturen des Kursleitenden nur mündlich; <b>kein Abklatschen; keine Begrüßung mit Handschlag; kein Jubel mit Körperkontakt.</b>  Eingreifen der/des Kursleitenden in jedem Fall notwendig, wenn das Risiko einer Verletzung droht.
<b>RISIKO-MINIMIERUNG</b>	Sensibler Umgang mit Kursleitenden, die der Risikogruppe angehören: Thematisierung und bei erheblichen Bedenken zeitweilige Nichtberücksichtigung.  Sensibilisierung der Teilnehmenden (TN):	Sensibler Umgang mit Kursleitenden, die der Risikogruppe angehören: Thematisierung und bei erheblichen Bedenken zeitweilige Nichtberücksichtigung.  Sensibilisierung der Teilnehmenden (TN): Keine Teilnahme bei Erkältungs- oder

	Keine Teilnahme bei Erkältungs- oder Coronatypischen Anzeichen oder wissentlichem Kontakt zu Covid-Erkrankten; Risikogruppen über Risiken informieren; ggf. Abgabe von Erklärungen zur eigenen Gesundheit; riskante und nicht beherrschte Elemente vermeiden; möglichst auf Vor- und Nachbesprechungen verzichten; Aufenthaltszeit an Sportstätte vor und nach dem Training auf das Nötigste reduzieren; zeitlich versetzte Trainingsgruppen oder versetzter Beginn.	Coronatypischen Anzeichen oder wissentlichem Kontakt zu Covid-Erkrankten; Risikogruppen über Risiken informieren; ggf. Abgabe von Erklärungen zur eigenen Gesundheit; riskante und nicht beherrschte Elemente vermeiden; möglichst auf Vor- und Nachbesprechungen verzichten; Aufenthaltszeit in Sportstätte vor und nach dem Training auf das Nötigste reduzieren; zeitlich versetzte Trainingsgruppen oder versetzter Beginn.
<b>INFRA-STRUKTUR</b>	Nutzung von Duschen und Umkleiden abhängig von behördlichen Auflagen; separate WC-Anlagen sollten geöffnet und möglichst mehrmals täglich gereinigt werden; Einbahn-Wegführung in den Sportstätten/ Sanitäranlagen; zusätzliche Möglichkeiten für Handdesinfektion schaffen.	Nutzung von Duschen und Umkleiden abhängig von behördlichen Auflagen; separate WC-Anlagen sollten geöffnet und möglichst mehrmals täglich gereinigt werden; Einbahn-Wegführung in den Sportstätten/ Sanitäranlagen; zusätzliche Möglichkeiten für Handdesinfektion schaffen; Türen möglichst offen halten, um Kontakt mit Türklinken und -öffnern zu minimieren, regelmäßige Reinigung von Griffen und Handläufen.  Für regelmäßige Lüftung der Sporträume und ggf. Umkleiden/Duschen sorgen; Reinigung von Matten nach jedem Kurs.
<b>GERÄTE-/ MATERIAL-EINSATZ</b>	Reinigung /Desinfektion von Sportmaterial nach Nutzung.	Reinigung /Desinfektion von Sportmaterial nach Nutzung.
<b>TRAININGS-ART</b>	Konditions- und Koordinationstraining; Technik- und Athletiktraining; Taktiktraining, leichtes Ausdauer- und Krafttraining; Stretching und Beweglichkeitstraining; "Schattenkampf"; ggf. Trainingselemente anderer kontaktarmer Kampfsportdisziplinen einbauen.	Konditions- und Koordinationstraining; Technik- und Athletiktraining; Taktiktraining, leichtes Ausdauer- und Krafttraining; Stretching und Beweglichkeitstraining; "Schattenkampf"; ggf. Trainingselemente anderer kontaktarmer Kampfsportdisziplinen einbauen; <b>kein intensives Ausdauertraining.</b>
<b>TRAININGS-FORM</b>	Individualtraining in der Gruppe mit der maximal behördlich erlaubten TN-Zahl; feste TN-Gruppe; <b>keine Partner- und</b>	Individualtraining in der Gruppe mit der maximal behördlich erlaubten TN-Zahl; feste TN-Gruppe; <b>keine Partner- und</b>

	<b>Gruppenübungen; kein Zweikampftraining.</b>	<b>Gruppenübungen; kein Zweikampftraining.</b>
<b>SONSTIGES</b>	<p>Training aller Könnensstufen; Kursleitung trägt besondere Fürsorgepflicht; Teilnahme- bzw. Anwesenheitslisten zur Nachverfolgung von Infektionsketten obligatorisch (Name und Kontaktdaten müssen bekannt sein).</p> <p>Familienangebote: Teilnahme eines festen Elternteils.</p> <p><b>Empfehlung:</b> Bestätigung der TN über die Kenntnis und Einhaltung der von der Hochschuleinrichtung definierten und bekannt gegebenen Sonderregeln für die Durchführung von Präsenzkursen.</p>	<p>Training aller Könnensstufen; Kursleitung trägt besondere Fürsorgepflicht; Teilnahme- bzw. Anwesenheitslisten zur Nachverfolgung von Infektionsketten obligatorisch (Name und Kontaktdaten müssen bekannt sein).</p> <p>Familienangebote: Teilnahme eines festen Elternteils.</p> <p><b>Empfehlung:</b> Bestätigung der TN über die Kenntnis und Einhaltung der von der Hochschuleinrichtung definierten und bekannt gegebenen Sonderregeln für die Durchführung von Präsenzkursen.</p>

**Weiterführende Informationen finden sich in den Empfehlungen der**

**Spitzensportfachverbände:** [Deutscher Turner-Bund: Sportarten](#), [Deutscher Sportakrobatik Bund](#), [Deutsche Eislaufer-Union](#), [Deutscher Turner-Bund: Trampolinturnen](#), [Deutscher Turner-Bund: Kinderturnen](#), [Cheerleading und Cheerperformance Verband](#)

## Tanzsport (Solotanz)

KATEGORIEN	OUTDOOR	INDOOR
<b>DISTANZ-REGELN</b>	Mindestens 2 m Abstand zu jeder Zeit einhalten (auch bei Begrüßung und Verabschiedung); in Bewegung (z.B. Laufen) besser 5-10 m Abstand; ggf. Trainingszonen einrichten für räumliche Entzerrung.	Mindestens 3-4 m Abstand zu jeder Zeit einhalten aufgrund der geringeren Luftzirkulation in geschlossenen Räumen (auch bei Begrüßung und Verabschiedung); in Bewegung (z.B. Laufen) besser 5-10 m Abstand.  <b>Empfehlung:</b> Eine Person pro 20-40 m <sup>2</sup> ; ggf. Trainingszonen einrichten für räumliche Entzerrung.
<b>HYGIENE-REGELN</b>	Hust- und Niesregeln beachten; vor dem Kurs, nach jedem Toilettengang sowie Naseputzen Hände 20-30 Sekunden gründlich mit Seife waschen; ggf. Tragen von Mund-Nase-Schutz bei weniger intensiven Übungen; keine Begrüßungs- und Abschiedsberührungen; Nutzung von Sportgerät durch mehrere Personen vermeiden.	Hust- und Niesregeln beachten; vor dem Kurs, nach jedem Toilettengang sowie Naseputzen Hände 20-30 Sekunden gründlich mit Seife waschen; ggf. Tragen von Mund-Nase-Schutz bei weniger intensiven Übungen; keine Begrüßungs- und Abschiedsberührungen; Nutzung von Sportgerät durch mehrere Personen vermeiden.
<b>KÖRPER-KONTAKT</b>	Körperkontakt vermeiden; <b>keine Partner- oder Teamübungen; keine Hilfestellung;</b> Anweisungen/Korrekturen des Kursleitenden nur mündlich; <b>kein Abklatschen; keine Begrüßung mit Handschlag; kein Jubel mit Körperkontakt.</b>  Eingreifen der/des Kursleitenden in jedem Fall notwendig, wenn das Risiko einer Verletzung droht.	Körperkontakt vermeiden; <b>keine Partner- oder Teamübungen; keine Hilfestellung;</b> Anweisungen/Korrekturen des Kursleitenden nur mündlich; <b>kein Abklatschen; keine Begrüßung mit Handschlag; kein Jubel mit Körperkontakt.</b>  Eingreifen der/des Kursleitenden in jedem Fall notwendig, wenn das Risiko einer Verletzung droht.
<b>RISIKO-MINIMIERUNG</b>	Sensibler Umgang mit Kursleitenden, die der Risikogruppe angehören: Thematisierung und bei erheblichen Bedenken zeitweilige Nichtberücksichtigung.  Sensibilisierung der Teilnehmenden (TN): Keine Teilnahme bei Erkältungs-	Sensibler Umgang mit Kursleitenden, die der Risikogruppe angehören: Thematisierung und bei erheblichen Bedenken zeitweilige Nichtberücksichtigung.  Sensibilisierung der Teilnehmenden (TN): Keine Teilnahme bei Erkältungs- oder Coronatypischen Anzeichen oder

	<p>oder Coronatypischen Anzeichen oder wissentlichem Kontakt zu Covid-Erkrankten; Risikogruppen über Risiken informieren; ggf. Abgabe von Erklärungen zur eigenen Gesundheit; riskante und nicht beherrschte Elemente vermeiden; möglichst auf Vor- und Nachbesprechungen verzichten; Aufenthaltszeit an Sportstätte vor und nach dem Training auf das Nötigste reduzieren; zeitlich versetzte Trainingsgruppen oder versetzter Beginn.</p>	<p>wissentlichem Kontakt zu Covid-Erkrankten; Risikogruppen über Risiken informieren; ggf. Abgabe von Erklärungen zur eigenen Gesundheit; riskante und nicht beherrschte Elemente vermeiden; möglichst auf Vor- und Nachbesprechungen verzichten; Aufenthaltszeit in Sportstätte vor und nach dem Training auf das Nötigste reduzieren; zeitlich versetzte Trainingsgruppen oder versetzter Beginn.</p>
<b>INFRA-STRUKTUR</b>	<p>Nutzung von Duschen und Umkleiden abhängig von behördlichen Auflagen; separate WC-Anlagen sollten geöffnet und möglichst mehrmals täglich gereinigt werden; Einbahn-Wegführung in den Sportstätten/ Sanitäranlagen; zusätzliche Möglichkeiten für Handdesinfektion schaffen.</p>	<p>Nutzung von Duschen und Umkleiden abhängig von behördlichen Auflagen; separate WC-Anlagen sollten geöffnet und möglichst mehrmals täglich gereinigt werden; Einbahn-Wegführung in den Sportstätten/ Sanitäranlagen; zusätzliche Möglichkeiten für Handdesinfektion schaffen; Türen möglichst offen halten, um Kontakt mit Türklinken und -öffnern zu minimieren, regelmäßige Reinigung von Griffen und Handläufen.</p> <p>Für regelmäßige Lüftung der Sporträume und ggf. Umkleiden/Duschen sorgen.</p>
<b>GERÄTE-/ MATERIAL-EINSATZ</b>	-	-
<b>TRAININGS-ART</b>	<p>Konditions- und Koordinationstraining; Technik- und Athletiktraining; leichtes Ausdauer- und Krafttraining; Stretching und Beweglichkeitstraining; normaler Trainingsbetrieb unter Einhaltung der Distanzregeln.</p>	<p>Konditions- und Koordinationstraining; Technik- und Athletiktraining; leichtes Ausdauer- und Krafttraining; Stretching und Beweglichkeitstraining; normaler Trainingsbetrieb unter Einhaltung der Distanzregeln.</p>
<b>TRAININGS-FORM</b>	<p>Individualtraining in der Gruppe mit der maximal behördlich erlaubten TN-Zahl; feste TN-Gruppe; <b>keine Partner- und Gruppenübungen.</b></p>	<p>Individualtraining in der Gruppe mit der maximal behördlich erlaubten TN-Zahl; feste TN-Gruppe; <b>keine Partner- und Gruppenübungen.</b></p>
<b>SONSTIGES</b>	<p>Kursleitung trägt besondere Fürsorgepflicht; Teilnahme- bzw. Anwesenheitslisten zur Nachverfolgung</p>	<p>Kursleitung trägt besondere Fürsorgepflicht; Teilnahme- bzw. Anwesenheitslisten zur Nachverfolgung von Infektionsketten</p>

	<p>von Infektionsketten obligatorisch (Name und Kontaktdaten müssen bekannt sein).</p> <p>Familienangebote: Teilnahme eines festen Elternteils.</p> <p><b>Empfehlung:</b> Bestätigung der TN über die Kenntnis und Einhaltung der von der Hochschuleinrichtung definierten und bekannt gegebenen Sonderregeln für die Durchführung von Präsenzkursen.</p>	<p>obligatorisch (Name und Kontaktdaten müssen bekannt sein).</p> <p>Familienangebote: Teilnahme eines festen Elternteils.</p> <p><b>Empfehlung:</b> Bestätigung der TN über die Kenntnis und Einhaltung der von der Hochschuleinrichtung definierten und bekannt gegebenen Sonderregeln für die Durchführung von Präsenzkursen.</p>
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Weiterführende Informationen finden sich in den Empfehlungen der Spitzensportfachverbände:** [Tanzsportverband](#)

## Tanzsport (Paartanz)

KATEGORIEN	OUTDOOR	INDOOR
<b>DISTANZ-REGELN</b>	<p>Mindestens 2 m Abstand zu jeder Zeit einhalten (auch bei Begrüßung und Verabschiedung); in Bewegung (z.B. Laufen) besser 5-10 m Abstand; ggf. Trainingszonen einrichten für räumliche Entzerrung.</p> <p><b>Empfehlung:</b> Paartraining nur mit fest zugeordneter/m Partner/-in bzw. aus einem Haushalt; wenn Zusammentreffen zweier Haushalte behördlich erlaubt, lediglich feste Tanzpaare und die Konstellation der zwei zusammenkommenden Haushalte nicht wechseln.</p>	<p>Mindestens 3-4 m Abstand zu jeder Zeit einhalten aufgrund der geringeren Luftzirkulation in geschlossenen Räumen (auch bei Begrüßung und Verabschiedung); in Bewegung (z.B. Laufen) besser 5-10 m Abstand.</p> <p><b>Empfehlung:</b> Eine Person pro 20-40 m<sup>2</sup>; ggf. Trainingszonen einrichten für räumliche Entzerrung.</p>
<b>HYGIENE-REGELN</b>	<p>Hust- und Niesregeln beachten; vor dem Kurs, nach jedem Toilettengang sowie Naseputzen Hände 20-30 Sekunden gründlich mit Seife waschen; ggf. Tragen von Mund-Nase-Schutz bei weniger intensiven Übungen; keine Begrüßungs- und Abschiedsberührungen; Nutzung von Sportgerät durch mehrere Personen vermeiden.</p>	<p>Hust- und Niesregeln beachten; vor dem Kurs, nach jedem Toilettengang sowie Naseputzen Hände 20-30 Sekunden gründlich mit Seife waschen; ggf. Tragen von Mund-Nase-Schutz bei weniger intensiven Übungen; keine Begrüßungs- und Abschiedsberührungen; Nutzung von Sportgerät durch mehrere Personen vermeiden.</p>
<b>KÖRPER-KONTAKT</b>	<p>Körperkontakt vermeiden; <b>keine Partner- oder Teamübungen; keine Hilfestellung;</b> Anweisungen/Korrekturen des Kursleitenden nur mündlich; <b>kein Abklatschen; keine Begrüßung mit Handschlag; kein Jubel mit Körperkontakt.</b></p> <p>Eingreifen der/des Kursleitenden in jedem Fall notwendig, wenn das Risiko einer Verletzung droht.</p>	<p>Körperkontakt vermeiden; <b>keine Partner- oder Teamübungen; keine Hilfestellung;</b> Anweisungen/Korrekturen des Kursleitenden nur mündlich; <b>kein Abklatschen; keine Begrüßung mit Handschlag; kein Jubel mit Körperkontakt.</b></p> <p>Eingreifen der/des Kursleitenden in jedem Fall notwendig, wenn das Risiko einer Verletzung droht.</p>
<b>RISIKO-MINIMIERUNG</b>	<p>Sensibler Umgang mit Kursleitenden, die der Risikogruppe angehören: Thematisierung und bei erheblichen Bedenken zeitweilige</p>	<p>Sensibler Umgang mit Kursleitenden, die der Risikogruppe angehören: Thematisierung und bei erheblichen Bedenken zeitweilige Nichtberücksichtigung.</p>

	<p>Nichtberücksichtigung.</p> <p>Sensibilisierung der Teilnehmenden (TN): Keine Teilnahme bei Erkältungs- oder Coronatypischen Anzeichen oder wissentlichem Kontakt zu Covid-Erkrankten; Risikogruppen über Risiken informieren; ggf. Abgabe von Erklärungen zur eigenen Gesundheit; möglichst auf Vor- und Nachbesprechungen verzichten; Aufenthaltszeit an Sportstätte vor und nach dem Training auf das Nötigste reduzieren; zeitlich versetzte Trainingsgruppen oder versetzter Beginn.</p>	<p>Sensibilisierung der Teilnehmenden (TN): Keine Teilnahme bei Erkältungs- oder Coronatypischen Anzeichen oder wissentlichem Kontakt zu Covid-Erkrankten; Risikogruppen über Risiken informieren; ggf. Abgabe von Erklärungen zur eigenen Gesundheit; möglichst auf Vor- und Nachbesprechungen verzichten; Aufenthaltszeit in Sportstätte vor und nach dem Training auf das Nötigste reduzieren; zeitlich versetzte Trainingsgruppen oder versetzter Beginn.</p>
<b>INFRA-STRUKTUR</b>	<p>Nutzung von Duschen und Umkleiden abhängig von behördlichen Auflagen; separate WC-Anlagen sollten geöffnet und möglichst mehrmals täglich gereinigt werden; Einbahn-Wegführung in den Sportstätten/ Sanitäranlagen; zusätzliche Möglichkeiten für Handdesinfektion schaffen.</p>	<p>Nutzung von Duschen und Umkleiden abhängig von behördlichen Auflagen; separate WC-Anlagen sollten geöffnet und möglichst mehrmals täglich gereinigt werden; Einbahn-Wegführung in den Sportstätten/ Sanitäranlagen; zusätzliche Möglichkeiten für Handdesinfektion schaffen; Türen möglichst offen halten, um Kontakt mit Türklinken und -öffnern zu minimieren, regelmäßige Reinigung von Griffen und Handläufen.</p> <p>Für regelmäßige Lüftung der Sporträume und ggf. Umkleiden/Duschen sorgen.</p>
<b>GERÄTE-/ MATERIAL-EINSATZ</b>	-	-
<b>TRAININGS-ART</b>	<p>Konditions- und Koordinationstraining; Technik- und Athletiktraining; leichtes Ausdauer- und Krafttraining; Stretching und Beweglichkeitstraining.</p>	<p>Konditions- und Koordinationstraining; Technik- und Athletiktraining; leichtes Ausdauer- und Krafttraining; Stretching und Beweglichkeitstraining.</p>
<b>TRAININGS-FORM</b>	<p>Individualtraining in der Gruppe mit der maximal behördlich erlaubten TN-Zahl; feste TN-Gruppe; <b>keine Partner- und Gruppenübungen</b>, Solo-Training unter Einhaltung der Distanzregeln, Paartraining nur mit fest</p>	<p>Individualtraining in der Gruppe mit der maximal behördlich erlaubten TN-Zahl; feste TN-Gruppe; <b>keine Partner- und Gruppenübungen</b>, Solo-Training unter Einhaltung der Distanzregeln, Paartraining nur mit fest zugeordneten/m Partner/-in</p>

	zugeordneten/m Partner/-in bzw. aus einem Haushalt.	bzw. aus einem Haushalt bei einer ausreichend großen Raumgröße; Wahrung großzügiger Abstände bei Bewegungen im Raum.
<b>SONSTIGES</b>	<p>Kursleitung trägt besondere Fürsorgepflicht; Teilnahme- bzw. Anwesenheitslisten zur Nachverfolgung von Infektionsketten obligatorisch (Name und Kontaktdaten müssen bekannt sein).</p> <p><b>Empfehlung:</b> Bestätigung der TN über die Kenntnis und Einhaltung der von der Hochschuleinrichtung definierten und bekannt gegebenen Sonderregeln für die Durchführung von Präsenzkursen.</p>	<p>Kursleitung trägt besondere Fürsorgepflicht; Teilnahme- bzw. Anwesenheitslisten zur Nachverfolgung von Infektionsketten obligatorisch (Name und Kontaktdaten müssen bekannt sein).</p> <p><b>Empfehlung:</b> Bestätigung der TN über die Kenntnis und Einhaltung der von der Hochschuleinrichtung definierten und bekannt gegebenen Sonderregeln für die Durchführung von Präsenzkursen.</p>

**Weiterführende Informationen finden sich in den Empfehlungen der Spitzensportfachverbände:** [Tanzsportverband](#)

## Rückschlagspiele

KATEGORIEN	OUTDOOR	INDOOR
<b>DISTANZ-REGELN</b>	<p>Einzelspiele sind möglich.</p> <p>Mindestens 2 m Abstand zu jeder Zeit einhalten (auch bei Begrüßung und Verabschiedung); in Bewegung (z.B. Laufen) besser 5-10 m Abstand; ggf. Trainingszonen einrichten für räumliche Entzerrung.</p>	<p>Einzelspiele sind möglich.</p> <p>Mindestens 3-4 m Abstand zu jeder Zeit einhalten aufgrund der geringeren Luftzirkulation in geschlossenen Räumen (auch bei Begrüßung und Verabschiedung); in Bewegung (z.B. Laufen) besser 5-10 m Abstand.</p> <p><b>Empfehlung:</b> Eine Person pro 20-40 m<sup>2</sup>; ggf. Trainingszonen einrichten für räumliche Entzerrung.</p>
<b>HYGIENE-REGELN</b>	<p>Hust- und Niesregeln beachten; vor dem Kurs, nach jedem Toilettengang sowie Naseputzen Hände 20-30 Sekunden gründlich mit Seife waschen; ggf. Tragen von Mund-Nase-Schutz bei weniger intensiven Übungen; keine Begrüßungs- und Abschiedsberührungen; Nutzung von Sportgerät durch mehrere Personen vermeiden.</p>	<p>Hust- und Niesregeln beachten; vor dem Kurs, nach jedem Toilettengang sowie Naseputzen Hände 20-30 Sekunden gründlich mit Seife waschen; ggf. Tragen von Mund-Nase-Schutz bei weniger intensiven Übungen; keine Begrüßungs- und Abschiedsberührungen; Nutzung von Sportgerät durch mehrere Personen vermeiden.</p>
<b>KÖRPER-KONTAKT</b>	<p>Körperkontakt vermeiden; <b>keine Partner- oder Teamübungen; keine Hilfestellung;</b> Anweisungen/Korrekturen des Kursleitenden nur mündlich; <b>kein Abklatschen; keine Begrüßung mit Handschlag; kein Jubel mit Körperkontakt.</b></p> <p>Eingreifen der/des Kursleitenden in jedem Fall notwendig, wenn das Risiko einer Verletzung droht.</p>	<p>Körperkontakt vermeiden; <b>keine Partner- oder Teamübungen; keine Hilfestellung;</b> Anweisungen/Korrekturen des Kursleitenden nur mündlich; <b>kein Abklatschen; keine Begrüßung mit Handschlag; kein Jubel mit Körperkontakt.</b></p> <p>Eingreifen der/des Kursleitenden in jedem Fall notwendig, wenn das Risiko einer Verletzung droht.</p>
<b>RISIKO-MINIMIERUNG</b>	<p>Sensibler Umgang mit Kursleitenden, die der Risikogruppe angehören: Thematisierung und bei erheblichen Bedenken zeitweilige Nichtberücksichtigung.</p> <p>Sensibilisierung der Teilnehmenden</p>	<p>Sensibler Umgang mit Kursleitenden, die der Risikogruppe angehören: Thematisierung und bei erheblichen Bedenken zeitweilige Nichtberücksichtigung.</p> <p>Sensibilisierung der Teilnehmenden (TN): Keine Teilnahme bei Erkältungs- oder</p>

	(TN): Keine Teilnahme bei Erkältungs- oder Coronatypischen Anzeichen oder wissentlichem Kontakt zu Covid-Erkrankten; Risikogruppen über Risiken informieren; ggf. Abgabe von Erklärungen zur eigenen Gesundheit; möglichst auf Vor- und Nachbesprechungen verzichten; Aufenthaltszeit an Sportstätte vor und nach dem Training auf das Nötigste reduzieren; zeitlich versetzte Trainingsgruppen oder versetzter Beginn.	Coronatypischen Anzeichen oder wissentlichem Kontakt zu Covid-Erkrankten; Risikogruppen über Risiken informieren; ggf. Abgabe von Erklärungen zur eigenen Gesundheit; möglichst auf Vor- und Nachbesprechungen verzichten; Aufenthaltszeit in Sportstätte vor und nach dem Training auf das Nötigste reduzieren; zeitlich versetzte Trainingsgruppen oder versetzter Beginn.
<b>INFRA-STRUKTUR</b>	Nutzung von Duschen und Umkleiden abhängig von behördlichen Auflagen; separate WC-Anlagen sollten geöffnet und möglichst mehrmals täglich gereinigt werden; Einbahn-Wegführung in den Sportstätten/ Sanitäranlagen; zusätzliche Möglichkeiten für Handdesinfektion schaffen.	Nutzung von Duschen und Umkleiden abhängig von behördlichen Auflagen; separate WC-Anlagen sollten geöffnet und möglichst mehrmals täglich gereinigt werden; Einbahn-Wegführung in den Sportstätten/ Sanitäranlagen; zusätzliche Möglichkeiten für Handdesinfektion schaffen; Türen möglichst offen halten, um Kontakt mit Türklinken und -öffnern zu minimieren, regelmäßige Reinigung von Griffen und Handläufen.  Für regelmäßige Lüftung der Sporthallen und ggf. Umkleiden/Duschen sorgen.
<b>GERÄTE-/ MATERIAL-EINSATZ</b>	Möglichst eigene Bälle nutzen oder Bälle nach der Benutzung desinfizieren; ggf. Bälle markieren, so dass jede/r nur die eigenen Bälle nutzt; kein Auf- und Abbau durch Teilnehmende; ausreichend Abstand zwischen den Spielfeldern/Spieltischen lassen.	Möglichst eigene Bälle nutzen oder Bälle nach der Benutzung desinfizieren; ggf. Bälle markieren, so dass jede/r nur die eigenen Bälle nutzt; kein Auf- und Abbau durch Teilnehmende; ausreichend Abstand zwischen den Spielfeldern/Spieltischen lassen.
<b>TRAININGS-ART</b>	Konditions- und Koordinationstraining; Technik- und Athletiktraining; Taktiktraining; leichtes Ausdauer- und Krafttraining; Stretching und Beweglichkeitstraining; spielgerätbezogenes Athletiktraining.	Konditions- und Koordinationstraining; Technik- und Athletiktraining; Taktiktraining; leichtes Ausdauer- und Krafttraining; Stretching und Beweglichkeitstraining; spielgerätbezogenes Athletiktraining; <b>kein intensives Ausdauertraining.</b>
<b>TRAININGS-FORM</b>	Individualtraining in der Gruppe mit der maximal behördlich erlaubten TN-Zahl;	Individualtraining in der Gruppe mit der maximal behördlich erlaubten TN-Zahl; feste

	<p>festen TN-Gruppe; <b>keine Partner- und Gruppenübungen</b>; Einzel (1 vs. 1) sollte bevorzugt werden.</p> <p><b>Volleyball:</b> mit reduzierter Mannschaftsgröße; kein netznahes Spiel ohne Distanzeinhaltung; keine Seitenwechsel.</p>	<p>TN-Gruppe; <b>keine Partner- und Gruppenübungen</b>; Einzel (1 vs. 1) sollte bevorzugt werden.</p> <p><b>Volleyball:</b> mit reduzierter Mannschaftsgröße; kein netznahes Spiel ohne Distanzeinhaltung; keine Seitenwechsel.</p>
<b>SONSTIGES</b>	<p>Kursleitung trägt besondere Fürsorgepflicht; Teilnahme- bzw. Anwesenheitslisten zur Nachverfolgung von Infektionsketten obligatorisch (Name und Kontaktdaten müssen bekannt sein).</p> <p><b>Empfehlung:</b> Bestätigung der TN über die Kenntnis und Einhaltung der von der Hochschuleinrichtung definierten und bekannt gegebenen Sonderregeln für die Durchführung von Präsenzkursen.</p>	<p>Kursleitung trägt besondere Fürsorgepflicht; Teilnahme- bzw. Anwesenheitslisten zur Nachverfolgung von Infektionsketten obligatorisch (Name und Kontaktdaten müssen bekannt sein).</p> <p><b>Empfehlung:</b> Bestätigung der TN über die Kenntnis und Einhaltung der von der Hochschuleinrichtung definierten und bekannt gegebenen Sonderregeln für die Durchführung von Präsenzkursen.</p>

**Weiterführende Informationen finden sich in den Empfehlungen der**

**Spitzensportfachverbände:** [Deutscher Badminton Verband](#), [Deutscher Tennis Bund](#), [Deutscher Tischtennis-Bund](#)

## Teamsport (ohne Körperkontakt)

KATEGORIEN	OUTDOOR	INDOOR
<b>DISTANZ-REGELN</b>	Mindestens 2 m Abstand zu jeder Zeit einhalten (auch bei Begrüßung und Verabschiedung); in Bewegung (z.B. Laufen) besser 5-10 m Abstand; ggf. Trainingszonen einrichten für räumliche Entzerrung.	Mindestens 3-4 m Abstand zu jeder Zeit einhalten aufgrund der geringeren Luftzirkulation in geschlossenen Räumen (auch bei Begrüßung und Verabschiedung); in Bewegung (z.B. Laufen) besser 5-10 m Abstand.  <b>Empfehlung:</b> Eine Person pro 20-40 m <sup>2</sup> ; ggf. Trainingszonen einrichten für räumliche Entzerrung.
<b>HYGIENE-REGELN</b>	Hust- und Niesregeln beachten; vor dem Kurs, nach jedem Toilettengang sowie Naseputzen Hände 20-30 Sekunden gründlich mit Seife waschen; ggf. Tragen von Mund-Nase-Schutz bei weniger intensiven Übungen; keine Begrüßungs- und Abschiedsberührungen; Nutzung von Sportgerät durch mehrere Personen vermeiden.	Hust- und Niesregeln beachten; vor dem Kurs, nach jedem Toilettengang sowie Naseputzen Hände 20-30 Sekunden gründlich mit Seife waschen; ggf. Tragen von Mund-Nase-Schutz bei weniger intensiven Übungen; keine Begrüßungs- und Abschiedsberührungen; Nutzung von Sportgerät durch mehrere Personen vermeiden.
<b>KÖRPER-KONTAKT</b>	Körperkontakt vermeiden; <b>keine Partner- oder Teamübungen; keine Hilfestellung;</b> Anweisungen/ Korrekturen des Kursleitenden nur mündlich; <b>kein Abklatschen; keine Begrüßung mit Handschlag; kein Jubel mit Körperkontakt.</b>  Eingreifen der/des Kursleitenden in jedem Fall notwendig, wenn das Risiko einer Verletzung droht.	Körperkontakt vermeiden; <b>keine Partner- oder Teamübungen; keine Hilfestellung;</b> Anweisungen/Korrekturen des Kursleitenden nur mündlich; <b>kein Abklatschen; keine Begrüßung mit Handschlag; kein Jubel mit Körperkontakt.</b>  Eingreifen der/des Kursleitenden in jedem Fall notwendig, wenn das Risiko einer Verletzung droht.
<b>RISIKO-MINIMIERUNG</b>	Sensibler Umgang mit Kursleitenden, die der Risikogruppe angehören: Thematisierung und bei erheblichen Bedenken zeitweilige Nichtberücksichtigung.  Sensibilisierung der Teilnehmenden (TN): Keine Teilnahme bei Erkältungs- oder Coronatypischen Anzeichen oder	Sensibler Umgang mit Kursleitenden, die der Risikogruppe angehören: Thematisierung und bei erheblichen Bedenken zeitweilige Nichtberücksichtigung.  Sensibilisierung der Teilnehmenden (TN): Keine Teilnahme bei Erkältungs- oder Coronatypischen Anzeichen oder wissentlichem Kontakt zu Covid-Erkrankten;

	wissentlichem Kontakt zu Covid-Erkrankten; Risikogruppen über Risiken informieren; ggf. Abgabe von Erklärungen zur eigenen Gesundheit; riskante und nicht beherrschte Elemente vermeiden; möglichst auf Vor- und Nachbesprechungen verzichten; Aufenthaltszeit an Sportstätte vor und nach dem Training auf das Nötigste reduzieren; zeitlich versetzte Trainingsgruppen oder versetzter Beginn.	Risikogruppen über Risiken informieren; ggf. Abgabe von Erklärungen zur eigenen Gesundheit; riskante und nicht beherrschte Elemente vermeiden; möglichst auf Vor- und Nachbesprechungen verzichten; Aufenthaltszeit in Sportstätte vor und nach dem Training auf das Nötigste reduzieren; zeitlich versetzte Trainingsgruppen oder versetzter Beginn.
<b>INFRA-STRUKTUR</b>	Nutzung von Duschen und Umkleiden abhängig von behördlichen Auflagen; separate WC-Anlagen sollten geöffnet und möglichst mehrmals täglich gereinigt werden; Einbahn-Wegführung in den Sportstätten/ Sanitäranlagen; zusätzliche Möglichkeiten für Handdesinfektion schaffen.	Nutzung von Duschen und Umkleiden abhängig von behördlichen Auflagen; separate WC-Anlagen sollten geöffnet und möglichst mehrmals täglich gereinigt werden; Einbahn-Wegführung in den Sportstätten/ Sanitäranlagen; zusätzliche Möglichkeiten für Handdesinfektion schaffen; Türen möglichst offen halten, um Kontakt mit Türklinken und -öffnern zu minimieren, regelmäßige Reinigung von Griffen und Handläufen.  Für regelmäßige Lüftung der Sporträume und ggf. Umkleiden/Duschen sorgen.
<b>GERÄTE-/ MATERIAL-EINSATZ</b>	Spielgerät nicht zu anderen Spieler/-innen passen, wenn es unmittelbar mit eigenem Körperteil berührt wurde (Kopf, Hand)/passen mit dem Fuß (Schuh) oder Schläger ist erlaubt.	Spielgerät nicht zu anderen Spieler/-innen passen, wenn es unmittelbar mit eigenem Körperteil berührt wurde (Kopf, Hand)/passen mit dem Fuß (Schuh) oder Schläger ist erlaubt.
<b>TRAININGS-ART</b>	Konditions- und Koordinationstraining; Technik- und Athletiktraining; Taktiktraining; leichtes Ausdauer- und Krafttraining; Stretching und Beweglichkeitstraining; spielgerätbezogenes Athletiktraining.	Konditions- und Koordinationstraining; Technik- und Athletiktraining; Taktiktraining; leichtes Ausdauer- und Krafttraining; Stretching und Beweglichkeitstraining; spielgerätbezogenes Athletiktraining <b>kein intensives Ausdauertraining.</b>
<b>TRAININGS-FORM</b>	Individualtraining in der Gruppe mit der maximal behördlich erlaubten TN-Zahl; feste TN-Gruppe; <b>keine Partner- und Gruppenübungen</b> , Einzeltraining mit Spielgerät bevorzugen; ggf. zusätzliche	Individualtraining in der Gruppe mit der maximal behördlich erlaubten TN-Zahl; feste TN-Gruppe; <b>keine Partner- und Gruppenübungen</b> , Einzeltraining mit

	<p>festen Kleingruppen innerhalb des Kurses bilden.</p>	<p>Spielgerät bevorzugen; ggf. zusätzliche feste Kleingruppen innerhalb des Kurses bilden.</p>
<b>SONSTIGES</b>	<p>TN aller Könnensstufen können trainieren; Kursleitung trägt besondere Fürsorgepflicht; Teilnahme- bzw. Anwesenheitslisten zur Nachverfolgung von Infektionsketten sind verpflichtend (Name und Kontaktdaten müssen bekannt sein).</p> <p>Familienangebote: Teilnahme eines festen Elternteils.</p> <p><b>Empfehlung:</b> Bestätigung der TN über die Kenntnis und Einhaltung der von der Hochschuleinrichtung definierten und bekannt gegebenen Sonderregeln für die Durchführung von Präsenzkursen.</p>	<p>TN aller Könnensstufen können trainieren; Kursleitung trägt besondere Fürsorgepflicht; Teilnahme- bzw. Anwesenheitslisten zur Nachverfolgung von Infektionsketten sind verpflichtend (Name und Kontaktdaten müssen bekannt sein).</p> <p>Familienangebote: Teilnahme eines festen Elternteils.</p> <p><b>Empfehlung:</b> Bestätigung der TN über die Kenntnis und Einhaltung der von der Hochschuleinrichtung definierten und bekannt gegebenen Sonderregeln für die Durchführung von Präsenzkursen.</p>

**Weiterführende Informationen finden sich in den Empfehlungen der Spitzensportfachverbände:** [Deutscher Volleyballverband: Übergangsregeln](#), [Deutscher Volleyballverband: Handlungsempfehlungen](#)

## Teamsport (mit Körperkontakt)

KATEGORIEN	OUTDOOR	INDOOR
<b>DISTANZ-REGELN</b>	Mindestens 2 m Abstand zu jeder Zeit einhalten (auch bei Begrüßung und Verabschiedung); in Bewegung (z.B. Laufen) besser 5-10 m Abstand; ggf. Trainingszonen einrichten für räumliche Entzerrung.	Mindestens 3-4 m Abstand zu jeder Zeit einhalten aufgrund der geringeren Luftzirkulation in geschlossenen Räumen (auch bei Begrüßung und Verabschiedung); in Bewegung (z.B. Laufen) besser 5-10 m Abstand.  <b>Empfehlung:</b> Eine Person pro 20-40 m <sup>2</sup> ; ggf. Trainingszonen einrichten für räumliche Entzerrung.
<b>HYGIENE-REGELN</b>	Hust- und Niesregeln beachten; vor dem Kurs, nach jedem Toilettengang sowie Naseputzen Hände 20-30 Sekunden gründlich mit Seife waschen; ggf. Tragen von Mund-Nase-Schutz bei weniger intensiven Übungen; keine Begrüßungs- und Abschiedsberührungen; Nutzung von Sportgerät durch mehrere Personen vermeiden.	Hust- und Niesregeln beachten; vor dem Kurs, nach jedem Toilettengang sowie Naseputzen Hände 20-30 Sekunden gründlich mit Seife waschen; ggf. Tragen von Mund-Nase-Schutz bei weniger intensiven Übungen; keine Begrüßungs- und Abschiedsberührungen; Nutzung von Sportgerät durch mehrere Personen vermeiden.
<b>KÖRPER-KONTAKT</b>	Spielaktivitäten nur ohne Körperkontakt; <b>keine Partner- oder Teamübungen; keine Hilfestellung</b> - Anweisungen/Korrekturen des Kursleitenden nur mündlich; <b>kein Abklatschen; keine Begrüßung mit Handschlag; kein Jubel mit Körperkontakt.</b>  Eingreifen der/des Kursleitenden in jedem Fall notwendig, wenn das Risiko einer Verletzung droht.	Spielaktivitäten nur ohne Körperkontakt; <b>keine Partner- oder Teamübungen; keine Hilfestellung</b> - Anweisungen/Korrekturen des Kursleitenden nur mündlich; <b>kein Abklatschen; keine Begrüßung mit Handschlag; kein Jubel mit Körperkontakt.</b>  Eingreifen der/des Kursleitenden in jedem Fall notwendig, wenn das Risiko einer Verletzung droht.  <b>Empfehlung:</b> Outdooraktivitäten bevorzugen.
<b>RISIKO-MINIMIERUNG</b>	Sensibler Umgang mit Kursleitenden, die der Risikogruppe angehören: Thematisierung und bei erheblichen Bedenken zeitweilige Nichtberücksichtigung.	Sensibler Umgang mit Kursleitenden, die der Risikogruppe angehören: Thematisierung und bei erheblichen Bedenken zeitweilige Nichtberücksichtigung.  Sensibilisierung der Teilnehmenden: Keine

	<p>Sensibilisierung der Teilnehmenden: Keine Teilnahme bei Erkältungs- oder Coronatypischen Anzeichen oder wissentlichem Kontakt zu Covid-Erkrankten; Risikogruppen über Risiken informieren; ggf. Abgabe von Erklärungen zur eigenen Gesundheit; riskante und nicht beherrschte Elemente vermeiden; möglichst auf Vor- und Nachbesprechungen verzichten; Aufenthaltszeit an Sportstätte vor und nach dem Training auf das Nötigste reduzieren; zeitlich versetzte Trainingsgruppen oder versetzter Beginn.</p>	<p>Teilnahme bei Erkältungs- oder Coronatypischen Anzeichen oder wissentlichem Kontakt zu Covid-Erkrankten; Risikogruppen über Risiken informieren; ggf. Abgabe von Erklärungen zur eigenen Gesundheit; riskante und nicht beherrschte Elemente vermeiden; möglichst auf Vor- und Nachbesprechungen verzichten; Aufenthaltszeit in Sportstätte vor und nach dem Training auf das Nötigste reduzieren; zeitlich versetzte Trainingsgruppen oder versetzter Beginn.</p>
<b>INFRA-STRUKTUR</b>	<p>Nutzung von Duschen und Umkleiden abhängig von behördlichen Auflagen; separate WC-Anlagen sollten geöffnet und möglichst mehrmals täglich gereinigt werden; Einbahn-Wegführung in den Sportstätten/ Sanitäranlagen; zusätzliche Möglichkeiten für Handdesinfektion schaffen.</p>	<p>Nutzung von Duschen und Umkleiden abhängig von behördlichen Auflagen; separate WC-Anlagen sollten geöffnet und möglichst mehrmals täglich gereinigt werden; Einbahn-Wegführung in den Sportstätten/ Sanitäranlagen; zusätzliche Möglichkeiten für Handdesinfektion schaffen; Türen möglichst offen halten, um Kontakt mit Türklinken und -öffnern zu minimieren, regelmäßige Reinigung von Griffen und Handläufen.</p> <p>Für regelmäßige Lüftung der Sporträume und ggf. Umkleiden/Duschen sorgen.</p>
<b>GERÄTE-/ MATERIAL-EINSATZ</b>	<p>Spielgerät nicht zu anderen Spieler/-innen passen, wenn es unmittelbar mit eigenem Körperteil berührt wurde (Kopf, Hand)/passen mit dem Fuß (Schuh) oder Schläger ist erlaubt.</p>	<p>Spielgerät nicht zu anderen Spieler/-innen passen, wenn es unmittelbar mit eigenem Körperteil berührt wurde (Kopf, Hand)/passen mit dem Fuß (Schuh) oder Schläger ist erlaubt.</p>
<b>TRAININGS-ART</b>	<p>Konditions- und Koordinationstraining; Technik- und Athletiktraining; Taktiktraining; leichtes Ausdauer- und Krafttraining; Stretching und Beweglichkeitstraining; spielgerätbezogenes Athletiktraining.</p>	<p>Konditions- und Koordinationstraining; Technik- und Athletiktraining; Taktiktraining; leichtes Ausdauer- und Krafttraining; Stretching und Beweglichkeitstraining; spielgerätbezogenes Athletiktraining; <b>kein intensives Ausdauertraining.</b></p>
<b>TRAININGS-FORM</b>	<p>Individualtraining in der Gruppe mit der maximal behördlich erlaubten TN-Zahl;</p>	<p>Individualtraining in der Gruppe mit der maximal behördlich erlaubten TN-Zahl; feste</p>

	<p>festе TN-Gruppe; <b>keine Partner- und Gruppenübungen</b>, nur ohne Körperkontakt; ggf. zusätzliche feste Kleingruppen innerhalb des Kurses bilden; <b>kein Kopfballtraining.</b></p>	<p>TN-Gruppe; <b>keine Partner- und Gruppenübungen</b>, nur ohne Körperkontakt; ggf. zusätzliche feste Kleingruppen innerhalb des Kurses bilden; <b>kein Kopfballtraining.</b></p>
<b>SONSTIGES</b>	<p>Kursleitung trägt besondere Fürsorgepflicht; Teilnahme- bzw. Anwesenheitslisten zur Nachverfolgung von Infektionsketten obligatorisch (Name und Kontaktdaten müssen bekannt sein).</p> <p><b>Empfehlung:</b> Bestätigung der TN über die Kenntnis und Einhaltung der von der Hochschuleinrichtung definierten und bekannt gegebenen Sonderregeln für die Durchführung von Präsenzkursen.</p>	<p>Kursleitung trägt besondere Fürsorgepflicht; Teilnahme- bzw. Anwesenheitslisten zur Nachverfolgung von Infektionsketten obligatorisch (Name und Kontaktdaten müssen bekannt sein).</p> <p><b>Empfehlung:</b> Bestätigung der TN über die Kenntnis und Einhaltung der von der Hochschuleinrichtung definierten und bekannt gegebenen Sonderregeln für die Durchführung von Präsenzkursen.</p>

**Weiterführende Informationen finden sich in den Empfehlungen der Spitzensportfachverbände:** [Deutscher Fußball-Bund](#), [Deutscher Handball Bund](#), [Deutscher Basketball Bund](#)

## Fitness- und Gesundheitssport

KATEGORIEN	OUTDOOR	INDOOR
<b>DISTANZ-REGELN</b>	Mindestens 2 m Abstand zu jeder Zeit einhalten (auch bei Begrüßung und Verabschiedung); in Bewegung (z.B. Laufen) besser 5-10 m Abstand; ggf. Trainingszonen einrichten für räumliche Entzerrung.	Mindestens 3-4 m Abstand zu jeder Zeit einhalten aufgrund der geringeren Luftzirkulation in geschlossenen Räumen (auch bei Begrüßung und Verabschiedung); in Bewegung (z.B. Laufen) besser 5-10 m Abstand.  <b>Empfehlung:</b> Eine Person pro 20-40 m <sup>2</sup> ; ggf. Trainingszonen einrichten für räumliche Entzerrung.
<b>HYGIENE-REGELN</b>	Hust- und Niesregeln beachten; vor dem Kurs, nach jedem Toilettengang sowie Naseputzen Hände 20-30 Sekunden gründlich mit Seife waschen; ggf. Tragen von Mund-Nase-Schutz bei weniger intensiven Übungen; keine Begrüßungs- und Abschiedsberührungen; Nutzung von Sportgerät durch mehrere Personen vermeiden.	Hust- und Niesregeln beachten; vor dem Kurs, nach jedem Toilettengang sowie Naseputzen Hände 20-30 Sekunden gründlich mit Seife waschen; ggf. Tragen von Mund-Nase-Schutz bei weniger intensiven Übungen; keine Begrüßungs- und Abschiedsberührungen; Nutzung von Sportgerät durch mehrere Personen vermeiden.
<b>KÖRPER-KONTAKT</b>	Körperkontakt vermeiden; <b>keine Partner- oder Teamübungen; keine Hilfestellung;</b> Anweisungen/ Korrekturen des Kursleitenden nur mündlich; <b>kein Abklatschen; keine Begrüßung mit Handschlag; kein Jubel mit Körperkontakt.</b>  Eingreifen der/des Kursleitenden in jedem Fall notwendig, wenn das Risiko einer Verletzung droht.	Körperkontakt vermeiden; <b>keine Partner- oder Teamübungen; keine Hilfestellung;</b> Anweisungen/Korrekturen des Kursleitenden nur mündlich; <b>kein Abklatschen; keine Begrüßung mit Handschlag; kein Jubel mit Körperkontakt.</b>  Eingreifen der/des Kursleitenden in jedem Fall notwendig, wenn das Risiko einer Verletzung droht.
<b>RISIKO-MINIMIERUNG</b>	Sensibler Umgang mit Kursleitenden, die der Risikogruppe angehören: Thematisierung und bei erheblichen Bedenken zeitweilige Nichtberücksichtigung.  Sensibilisierung der Teilnehmenden (TN): Keine Teilnahme bei Erkältungs- oder Coronatypischen Anzeichen oder	Sensibler Umgang mit Kursleitenden, die der Risikogruppe angehören: Thematisierung und bei erheblichen Bedenken zeitweilige Nichtberücksichtigung.  Sensibilisierung der Teilnehmenden (TN): Keine Teilnahme bei Erkältungs- oder Coronatypischen Anzeichen oder wissentlichem Kontakt zu Covid-Erkrankten;

	wissentlichem Kontakt zu Covid-Erkrankten; Risikogruppen über Risiken informieren; ggf. Abgabe von Erklärungen zur eigenen Gesundheit; möglichst auf Vor- und Nachbesprechungen verzichten; Aufenthaltszeit an Sportstätte vor und nach dem Training auf das Nötigste reduzieren; zeitlich versetzte Trainingsgruppen oder versetzter Beginn.	Risikogruppen über Risiken informieren; ggf. Abgabe von Erklärungen zur eigenen Gesundheit; möglichst auf Vor- und Nachbesprechungen verzichten; Aufenthaltszeit in Sportstätte vor und nach dem Training auf das Nötigste reduzieren; zeitlich versetzte Trainingsgruppen oder versetzter Beginn.
<b>INFRA-STRUKTUR</b>	Nutzung von Duschen und Umkleiden abhängig von behördlichen Auflagen; separate WC-Anlagen sollten geöffnet und möglichst mehrmals täglich gereinigt werden; Einbahn-Wegführung in den Sportstätten/ Sanitäranlagen; zusätzliche Möglichkeiten für Handdesinfektion schaffen.	Nutzung von Duschen und Umkleiden abhängig von behördlichen Auflagen; separate WC-Anlagen sollten geöffnet und möglichst mehrmals täglich gereinigt werden; Einbahn-Wegführung in den Sportstätten/ Sanitäranlagen; zusätzliche Möglichkeiten für Handdesinfektion schaffen; Türen möglichst offen halten, um Kontakt mit Türklinken und -öffnern zu minimieren, regelmäßige Reinigung von Griffen und Handläufen.  Für regelmäßige Lüftung der Sporträume und ggf. Umkleiden/Duschen sorgen.
<b>GERÄTE-/ MATERIAL-EINSATZ</b>	Eigene Matte mitbringen oder großes Handtuch, das die Matte komplett bedeckt; Einsatz von Kleingeräten reduzieren und nach Gebrauch reinigen.	Eigene Matte mitbringen oder großes Handtuch, das die Matte komplett bedeckt; Einsatz von Kleingeräten reduzieren und nach Gebrauch reinigen; Trainingszirkel, Cycling Bikes unter Wahrung der Abstandsregeln aufbauen.
<b>TRAININGS-ART</b>	Konditions- und Koordinationstraining; Technik- und Athletiktraining; leichtes Ausdauer- und Krafttraining; Stretching und Beweglichkeitstraining; normaler Trainingsbetrieb unter Einhaltung der allgemeinen Distanzregeln.	Konditions- und Koordinationstraining; Technik- und Athletiktraining; leichtes Ausdauer- und Krafttraining; Stretching und Beweglichkeitstraining; normaler Trainingsbetrieb unter Einhaltung der allgemeinen Distanzregeln; <b>kein intensives Ausdauertraining.</b>
<b>TRAININGS-FORM</b>	Individualtraining in der Gruppe mit der maximal behördlich erlaubten TN-Zahl; feste TN-Gruppe; <b>keine Partner- und Gruppenübungen</b> , stationäres	Individualtraining in der Gruppe mit der maximal behördlich erlaubten TN-Zahl; feste TN-Gruppe; <b>keine Partner- und Gruppenübungen</b> , stationäres Training

	Training bevorzugen; möglichst keine Gerätewechsel innerhalb der Gruppe.	bevorzugen; möglichst keine Gerätewechsel innerhalb der Gruppe.
<b>SONSTIGES</b>	<p>TN aller Könnensstufen können trainieren; Kursleitung trägt besondere Fürsorgepflicht; Teilnahme- bzw. Anwesenheitslisten zur Nachverfolgung von Infektionsketten sind verpflichtend (Name und Kontaktdaten müssen bekannt sein).</p> <p>Familienangebote: Teilnahme eines festen Elternteils.</p> <p><b>Empfehlung:</b> Bestätigung der TN über die Kenntnis und Einhaltung der von der Hochschuleinrichtung definierten und bekannt gegebenen Sonderregeln für die Durchführung von Präsenzkursen.</p>	<p>TN aller Könnensstufen können trainieren; Kursleitung trägt besondere Fürsorgepflicht; Teilnahme- bzw. Anwesenheitslisten zur Nachverfolgung von Infektionsketten sind verpflichtend (Name und Kontaktdaten müssen bekannt sein).</p> <p>Familienangebote: Teilnahme eines festen Elternteils.</p> <p><b>Empfehlung:</b> Bestätigung der TN über die Kenntnis und Einhaltung der von der Hochschuleinrichtung definierten und bekannt gegebenen Sonderregeln für die Durchführung von Präsenzkursen.</p>

**Weiterführende Informationen finden sich in den Empfehlungen der**

**Spitzensportfachverbände:** [Deutscher Turner Bund: Fitness- und Gesundheitssport und Vereins-Fitnessstudios](#)

## Wassersport

KATEGORIEN	OUTDOOR
<b>DISTANZ-REGELN</b>	Mindestens 1,5 m Abstand zu jeder Zeit einhalten (auch bei Begrüßung und Verabschiedung). Vor- und Nachbesprechung vermeiden.
<b>HYGIENE-REGELN</b>	Hust- und Niesregeln beachten; vor dem Kurs/nach freier Nutzung der Wassersportgeräte, nach jedem Toilettengang sowie Naseputzen Hände 20-30 Sekunden gründlich mit Seife waschen; ggf. Tragen von Mund-Nase-Schutz bei weniger intensiven Übungen oder auf Laufwegen der Liegenschaft (z.B. schmale Wege); keine Begrüßungs- und Abschiedsberührungen.
<b>KÖRPER-KONTAKT</b>	<p>Körperkontakt vermeiden; <b>keine direkte Unterweisung auf dem Boot durch den Kursleitenden</b>; Korrekturen nur über Distanz vom Steg/Begleitboot; <b>kein Abklatschen; keine Begrüßung mit Handschlag; kein Jubel mit Körperkontakt.</b></p> <p>Eingreifen der/des Kursleitenden in jedem Fall notwendig, wenn das Risiko einer Verletzung droht.</p> <p><b>Empfehlung:</b> Soweit ausreichend vorhanden nur Einer -Segelboote /-Ruderboote / Kajaks einsetzen.</p>
<b>RISIKO-MINIMIERUNG</b>	<p>Sensibler Umgang mit Kursleitenden, die der Risikogruppe angehören: Thematisierung und bei erheblichen Bedenken zeitweilige Nichtberücksichtigung.</p> <p>Sensibilisierung der Teilnehmenden (TN): Keine Teilnahme bei Erkältungs- oder Coronatypischen Anzeichen oder wesentlichem Kontakt zu Covid-Erkrankten; Risikogruppen über Risiken informieren; ggf. Abgabe von Erklärungen zur eigenen Gesundheit; möglichst auf Vor- und Nachbesprechungen verzichten; Aufenthaltszeit in Sportstätte vor und nach dem Training auf das Nötigste reduzieren; zeitlich versetzte Trainingsgruppen oder versetzter Beginn.</p> <p><b>Bootsport:</b> Absage von Kursen und freier Nutzung bei vorausgesagten schlechten Wetterbedingungen (Kentern, Unterkühlung); Überschneidung der freien Nutzungszeiten von Sportgeräten vermeiden; keine Einsteigerschulungen; keine Materialnutzung von Unerfahrenen.</p>
<b>INFRA-STRUKTUR</b>	<p>Nutzung von Duschen und Umkleiden abhängig von behördlichen Auflagen; separate WC-Anlagen sollten geöffnet und möglichst mehrmals täglich gereinigt werden; Einbahn-Wegführung in den Sportstätten/ Sanitäranlagen; zusätzliche Möglichkeiten für Handdesinfektion schaffen.</p> <p>Für regelmäßige Lüftung der Sporträume und ggf. Umkleiden/Duschen sorgen; Unterstellmöglichkeiten schaffen für Sporttaschen/Wertsachen, Sicherheitsfragen Haftung beachten.</p>

<b>GERÄTE-/ MATERIAL- EINSATZ</b>	Nutzung von Bootsmaterial in festen Paaren/Gruppen bzw. nur mit Personen des selben Haushaltes möglich, systematische Materialvergabe/ -nutzung/ Zuweisung von Booten durch Hochschulsportpersonal; Handgriffflächen (Paddel, Pinne, Spritzdecken Kajaks) nach Nutzung desinfizieren.
<b>TRAININGS- ART</b>	Normaler Trainingsbetrieb unter Einhaltung der allgemeinen Distanzregeln; vorrangige Einzelnutzung von Bootsmaterial; gemäß den Empfehlungen der Fachverbände Nutzung auch zu zweit möglich, sofern <b>ausreichend Abstand</b> in den Booten gewährleistet werden kann, oder <b>1+1 Regelung</b> zutrifft oder die Personen <b>aus gleichem Haushalt</b> kommen.
<b>TRAININGS- FORM</b>	Kurse für Fortgeschrittene bzw. TN mit Kenntnissen bevorzugen; Nutzung von Bootsmaterial in Paaren/Gruppen nur mit Personen des gleichen Haushaltes möglich.
<b>SONSTIGES</b>	<p>Kursleitung trägt besondere Fürsorgepflicht; Teilnahme- bzw. Anwesenheitslisten zur Nachverfolgung von Infektionsketten sind verpflichtend (Name und Kontaktdaten müssen bekannt sein).</p> <p>Materialverleih nur nach Voranmeldung mit Angabe von Kontaktdaten; Anleitung von Einsteigenden nur bedingt möglich - sollte vermieden werden; behördliche Verordnungen sind maßgeblich zu beachten.</p> <p>Familienangebote: Teilnahme eines festen Elternteils.</p> <p><b>Empfehlung:</b> Bestätigung der TN über die Kenntnis und Einhaltung der von der Hochschuleinrichtung definierten und bekannt gegebenen Sonderregeln für die Durchführung von Präsenzkursen.</p> <p><b>Achtung:</b> Kursbetrieb auf öffentlichen Gewässern kann nicht mit Regeln des Trainingsbetriebs in der Sportstätte gleichgesetzt werden, ggf. Regelungen für Versammlungen in der Öffentlichkeit heranziehen.</p>

**Weiterführende Informationen finden sich in den Empfehlungen der Spitzensportfachverbände:** [Deutscher Segler-Verband](#), [Deutscher Ruderverband](#), [Deutscher Kanu-Verband](#)

## Outdoorsport (Radfahren, Laufen)

KATEGORIEN	OUTDOOR
<b>DISTANZ-REGELN</b>	<p>Mindestens 2 m Abstand zu jeder Zeit einhalten (auch bei Begrüßung und Verabschiedung); in Bewegung (z.B. Laufen) besser 5-10 m Abstand hintereinander oder 2 m Abstand nebeneinander.</p> <p><b>Empfehlung:</b> Kein Windschattenfahren/-laufen; alternativ seitliches Nebeneinanderfahren/-laufen mit 1,5–2 m Abstand.</p>
<b>HYGIENE-REGELN</b>	<p>Hust- und Niesregeln beachten; vor dem Kurs, nach jedem Toilettengang sowie Naseputzen Hände 20-30 Sekunden gründlich mit Seife waschen; ggf. Tragen von Mund-Nase-Schutz bei weniger intensiven Übungen; keine Begrüßungs- und Abschiedsberührungen; Nutzung von Sportgerät durch mehrere Personen vermeiden.</p>
<b>KÖRPER-KONTAKT</b>	<p>Körperkontakt vermeiden; <b>keine Partner- oder Teamübungen; keine Hilfestellung;</b> Anweisungen/Korrekturen des Kursleitenden nur mündlich; <b>kein Abklatschen; keine Begrüßung mit Handschlag; kein Jubel mit Körperkontakt.</b></p> <p>Eingreifen der/des Kursleitenden in jedem Fall notwendig, wenn das Risiko einer Verletzung droht.</p>
<b>RISIKO-MINIMIERUNG</b>	<p>Sensibler Umgang mit Kursleitenden, die der Risikogruppe angehören: Thematisierung und bei erheblichen Bedenken zeitweilige Nichtberücksichtigung.</p> <p>Sensibilisierung der Teilnehmenden (TN): Keine Teilnahme bei Erkältungs- oder Coronatypischen Anzeichen oder wissentlichem Kontakt zu Covid-Erkrankten; Risikogruppen über Risiken informieren; ggf. Abgabe von Erklärungen zur eigenen Gesundheit; frühzeitiges Ausscheren beim Überholen anderer, Spucken und Schnäuzen unterlassen; möglichst auf Vor- und Nachbesprechungen verzichten; Aufenthaltszeit in Sportstätte vor und nach dem Training auf das Nötigste reduzieren; zeitlich versetzte Trainingsgruppen oder versetzter Beginn.</p>
<b>INFRA-STRUKTUR</b>	<p>Nutzung von Duschen und Umkleiden abhängig von behördlichen Auflagen; separate WC-Anlagen sollten geöffnet und möglichst mehrmals täglich gereinigt werden; Einbahn-Wegführung in den Sportstätten/ Sanitäranlagen; Möglichst zusätzliche Möglichkeiten für Handdesinfektion schaffen.</p>
<b>GERÄTE-/ MATERIAL-EINSATZ</b>	<p>Nutzung von persönlichem Sportgerät oder persönliche Zuordnung je Trainingseinheit.</p>
<b>TRAININGS-ART</b>	<p>Konditions- und Koordinationstraining; Technik- und Athletiktraining; leichtes Ausdauer- und Krafttraining; Stretching und Beweglichkeitstraining; Individualtraining mit Sportgerät.</p>
<b>TRAININGS-FORM</b>	<p>Individualtraining in der Gruppe mit der maximal behördlich erlaubten TN-Zahl; feste TN-Gruppe; <b>keine Partner- und Gruppenübungen.</b></p>

	<p><b>Empfehlung:</b> Kein Windschattenfahren/-laufen; beim Hintereinanderfahren größere Abstände wahren (je nach Tempo 10-20 m Abstand).</p>
<b>SONSTIGES</b>	<p>Kursleitung trägt besondere Fürsorgepflicht; Teilnahme- bzw. Anwesenheitslisten zur Nachverfolgung von Infektionsketten sind verpflichtend (Name und Kontaktdaten müssen bekannt sein).</p> <p><b>Empfehlung:</b> Bestätigung der TN über die Kenntnis und Einhaltung der von der Hochschuleinrichtung definierten und bekannt gegebenen Sonderregeln für die Durchführung von Präsenzkursen.</p> <p><b>Achtung:</b> Kursbetrieb teilweise oder gänzlich auf öffentlichen Plätzen und Wegen, kann nicht mit Regeln des Trainingsbetriebs in der Sportstätte gleichgesetzt werden, ggf. Regelungen für Versammlungen in der Öffentlichkeit heranziehen.</p>

**Weiterführende Informationen finden sich in den Empfehlungen der Spitzensportfachverbände:** [Bund Deutscher Radfahrer](#): [Breitensport](#)

## Schwimmen

KATEGORIEN	OUTDOOR	INDOOR
<b>DISTANZ-REGELN</b>	<p>Mindestens 2 m Abstand zu jeder Zeit einhalten (auch bei Begrüßung und Verabschiedung); max. 4 Personen pro 25 m-Bahn mit 3 m Abstand.</p> <p><b>Empfehlung:</b> Kreisbewegungen prüfen: eine Bahn hin- auf der Nachbarbahn zurückschwimmen.</p>	<p>Mindestens 2 m Abstand zu jeder Zeit einhalten (auch bei Begrüßung und Verabschiedung); max. 4 Personen pro 25 m-Bahn mit 3 m Abstand.</p> <p><b>Empfehlung:</b> Kreisbewegungen prüfen: eine Bahn hin- auf der Nachbarbahn zurückschwimmen.</p>
<b>HYGIENE-REGELN</b>	<p>Hust- und Niesregeln beachten; vor dem Kurs, nach jedem Toilettengang sowie Naseputzen Hände 20-30 Sekunden gründlich mit Seife waschen; ggf. Tragen von Mund-Nase-Schutz bei weniger intensiven Übungen; keine Begrüßungs- und Abschiedsberührungen; Nutzung von Sportgerät durch mehrere Personen vermeiden.</p>	<p>Hust- und Niesregeln beachten; vor dem Kurs, nach jedem Toilettengang sowie Naseputzen Hände 20-30 Sekunden gründlich mit Seife waschen; ggf. Tragen von Mund-Nase-Schutz bei weniger intensiven Übungen; keine Begrüßungs- und Abschiedsberührungen; Nutzung von Sportgerät durch mehrere Personen vermeiden.</p>
<b>KÖRPER-KONTAKT</b>	<p>Körperkontakt vermeiden; <b>keine Partner- oder Teamübungen; keine Hilfestellung;</b> Anweisungen/ Korrekturen des Kursleitenden nur mündlich; <b>kein Abklatschen; keine Begrüßung mit Handschlag; kein Jubel mit Körperkontakt.</b></p> <p>Eingreifen der/des Kursleitenden in jedem Fall notwendig, wenn das Risiko einer Verletzung droht.</p>	<p>Körperkontakt vermeiden; <b>keine Partner- oder Teamübungen; keine Hilfestellung;</b> Anweisungen/Korrekturen des Kursleitenden nur mündlich; <b>kein Abklatschen; keine Begrüßung mit Handschlag; kein Jubel mit Körperkontakt.</b></p> <p>Eingreifen der/des Kursleitenden in jedem Fall notwendig, wenn das Risiko einer Verletzung droht.</p>
<b>RISIKO-MINIMIERUNG</b>	<p>Sensibler Umgang mit Kursleitenden, die der Risikogruppe angehören: Thematisierung und bei erheblichen Bedenken zeitweilige Nichtberücksichtigung.</p> <p>Sensibilisierung der Teilnehmenden (TN): Keine Teilnahme bei Erkältungs- oder Coronatypischen Anzeichen oder wissentlichem Kontakt zu Covid-Erkrankten; Risikogruppen über Risiken informieren; ggf. Abgabe von</p>	<p>Sensibler Umgang mit Kursleitenden, die der Risikogruppe angehören: Thematisierung und bei erheblichen Bedenken zeitweilige Nichtberücksichtigung.</p> <p>Sensibilisierung der Teilnehmenden (TN): Keine Teilnahme bei Erkältungs- oder Coronatypischen Anzeichen oder wissentlichem Kontakt zu Covid-Erkrankten; Risikogruppen über Risiken informieren; ggf. Abgabe von Erklärungen</p>

	Erklärungen zur eigenen Gesundheit; möglichst auf Vor- und Nachbesprechungen verzichten; Aufenthaltszeit in Sportstätte vor und nach dem Training auf das Nötigste reduzieren; zeitlich versetzte Trainingsgruppen oder versetzter Beginn.	zur eigenen Gesundheit; möglichst auf Vor- und Nachbesprechungen verzichten; Aufenthaltszeit in Sportstätte vor und nach dem Training auf das Nötigste reduzieren; zeitlich versetzte Trainingsgruppen oder versetzter Beginn.
<b>INFRA-STRUKTUR</b>	Regularien der Freibadbetreibenden sind maßgeblich.	Regularien der Schwimmhallenbetreibenden sind maßgeblich.
<b>GERÄTE-/ MATERIAL-EINSATZ</b>	Nutzung von persönlichem Sportgerät oder persönliche Zuordnung je Trainingseinheit.	Nutzung von persönlichem Sportgerät oder persönliche Zuordnung je Trainingseinheit.
<b>TRAININGS-ART</b>	Konditions- und Koordinationstraining; Technik- und Athletiktraining; leichtes Ausdauer- und Krafttraining; Stretching und Beweglichkeitstraining; Individualtraining im Wasser	Konditions- und Koordinationstraining; Technik- und Athletiktraining; leichtes Ausdauer- und Krafttraining; Stretching und Beweglichkeitstraining; Individualtraining im Wasser
<b>TRAININGS-FORM</b>	Individualtraining in der Gruppe mit der maximal behördlich erlaubten TN-Zahl; feste TN-Gruppe; <b>keine Partner- und Gruppenübungen</b> ; Technikübungen mit seitlichem Abstand, Bahnenschwimmen mit Abstand nach vorn und hinten; Technikübungen (Wenden) mit seitlichem Abstand; Kreisverkehr auf 2 nebeneinanderliegenden Bahnen.	Individualtraining in der Gruppe mit der maximal behördlich erlaubten TN-Zahl; feste TN-Gruppe; <b>keine Partner- und Gruppenübungen</b> ; Technikübungen mit seitlichem Abstand, Bahnenschwimmen mit Abstand nach vorn und hinten; Technikübungen (Wenden) mit seitlichem Abstand; Kreisverkehr auf 2 nebeneinanderliegenden Bahnen.
<b>SONSTIGES</b>	Kursleitung trägt besondere Fürsorgepflicht; Teilnahme- bzw. Anwesenheitslisten zur Nachverfolgung von Infektionsketten sind verpflichtend (Name und Kontaktdaten müssen bekannt sein).  Familienangebote: Teilnahme eines festen Elternteils.  <b>Empfehlung:</b> Bestätigung der TN über die Kenntnis und Einhaltung der von der Hochschuleinrichtung definierten und bekannt gegebenen Sonderregeln für die Durchführung von Präsenzkursen.	Kursleitung trägt besondere Fürsorgepflicht; Teilnahme- bzw. Anwesenheitslisten zur Nachverfolgung von Infektionsketten sind verpflichtend (Name und Kontaktdaten müssen bekannt sein).  Familienangebote: Teilnahme eines festen Elternteils.  <b>Empfehlung:</b> Bestätigung der TN über die Kenntnis und Einhaltung der von der Hochschuleinrichtung definierten und bekannt gegebenen Sonderregeln für die Durchführung von Präsenzkursen.

	<p><b>Achtung:</b> Kursbetrieb auf öffentlichen Gewässern kann nicht mit Regeln des Trainingsbetriebs in der Sportstätte gleichgesetzt werden, ggf. Regelungen für Versammlungen in der Öffentlichkeit heranziehen.</p>	
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

**Weiterführende Informationen finden sich in den Empfehlungen der Spitzensportfachverbände:** [Deutscher Schwimm-Verband](#)

## Bouldern/Klettern

KATEGORIEN	OUTDOOR	INDOOR
<b>DISTANZ-REGELN</b>	Mindestens 2 m Abstand zu jeder Zeit einhalten (auch bei Begrüßung und Verabschiedung); in Bewegung (z.B. Laufen) besser 5-10 m Abstand; ggf. Trainingszonen einrichten für räumliche Entzerrung.	Mindestens 3-4 m Abstand zu jeder Zeit einhalten aufgrund der geringeren Luftzirkulation in geschlossenen Räumen (auch bei Begrüßung und Verabschiedung); in Bewegung (z.B. Laufen) besser 5-10 m Abstand.  <b>Empfehlung:</b> Eine Person pro 20-40 m <sup>2</sup> ; ggf. Trainingszonen einrichten für räumliche Entzerrung.
<b>HYGIENE-REGELN</b>	Hust- und Niesregeln beachten; vor dem Kurs, nach jedem Toilettengang sowie Naseputzen Hände 20-30 Sekunden gründlich mit Seife waschen; ggf. Tragen von Mund-Nase-Schutz bei weniger intensiven Übungen; keine Begrüßungs- und Abschiedsberührungen; Nutzung von Sportgerät durch mehrere Personen vermeiden.	Hust- und Niesregeln beachten; vor dem Kurs, nach jedem Toilettengang sowie Naseputzen Hände 20-30 Sekunden gründlich mit Seife waschen; ggf. Tragen von Mund-Nase-Schutz bei weniger intensiven Übungen; keine Begrüßungs- und Abschiedsberührungen; Nutzung von Sportgerät durch mehrere Personen vermeiden.
<b>KÖRPER-KONTAKT</b>	Körperkontakt vermeiden; <b>keine Partner- oder Teamübungen; keine Hilfestellung;</b> Anweisungen/ Korrekturen des Kursleitenden nur mündlich; <b>kein Abklatschen; keine Begrüßung mit Handschlag; kein Jubel mit Körperkontakt.</b>  Eingreifen der/des Kursleitenden in jedem Fall notwendig, wenn das Risiko einer Verletzung droht.	Körperkontakt vermeiden; <b>keine Partner- oder Teamübungen; keine Hilfestellung;</b> Anweisungen/Korrekturen des Kursleitenden nur mündlich; <b>kein Abklatschen; keine Begrüßung mit Handschlag; kein Jubel mit Körperkontakt.</b>  Eingreifen der/des Kursleitenden in jedem Fall notwendig, wenn das Risiko einer Verletzung droht.
<b>RISIKO-MINIMIERUNG</b>	Sensibler Umgang mit Kursleitenden, die der Risikogruppe angehören: Thematisierung und bei erheblichen Bedenken zeitweilige Nichtberücksichtigung.  Sensibilisierung der Teilnehmenden (TN): Keine Teilnahme bei Erkältungs- oder Coronatypischen Anzeichen oder	Sensibler Umgang mit Kursleitenden, die der Risikogruppe angehören: Thematisierung und bei erheblichen Bedenken zeitweilige Nichtberücksichtigung.  Sensibilisierung der Teilnehmenden (TN): Keine Teilnahme bei Erkältungs- oder Coronatypischen Anzeichen oder wissentlichem Kontakt zu Covid-Erkrankten;

	wissentlichem Kontakt zu Covid-Erkrankten; Risikogruppen über Risiken informieren; ggf. Abgabe von Erklärungen zur eigenen Gesundheit; möglichst auf Vor- und Nachbesprechungen verzichten; Aufenthaltszeit in Sportstätte vor und nach dem Training auf das Nötigste reduzieren; zeitlich versetzte Trainingsgruppen oder versetzter Beginn.	Risikogruppen über Risiken informieren; ggf. Abgabe von Erklärungen zur eigenen Gesundheit; möglichst auf Vor- und Nachbesprechungen verzichten; Aufenthaltszeit in Sportstätte vor und nach dem Training auf das Nötigste reduzieren; zeitlich versetzte Trainingsgruppen oder versetzter Beginn.
<b>INFRA-STRUKTUR</b>	Nutzung von Duschen und Umkleiden abhängig von behördlichen Auflagen; separate WC-Anlagen sollten geöffnet und möglichst mehrmals täglich gereinigt werden; Einbahn-Wegführung in den Sportstätten/ Sanitäranlagen; zusätzliche Möglichkeiten für Handdesinfektion schaffen.  Mindestens 2 m Abstand zwischen den Routen; nur jede zweite Route nutzen.	Nutzung von Duschen und Umkleiden abhängig von behördlichen Auflagen; separate WC-Anlagen sollten geöffnet und möglichst mehrmals täglich gereinigt werden; Einbahn-Wegführung in den Sportstätten/ Sanitäranlagen; zusätzliche Möglichkeiten für Handdesinfektion schaffen; Türen möglichst offen halten, um Kontakt mit Türklinken und -öffnern zu minimieren, regelmäßige Reinigung von Griffen und Handläufen.  Für regelmäßige Lüftung der Sporträume und ggf. Umkleiden/Duschen sorgen; Mindestens 2m Abstand zwischen den Routen; nur jede zweite Route nutzen.
<b>GERÄTE-/ MATERIAL-EINSATZ</b>	Nutzung von persönlichem Sportgerät oder persönliche Zuordnung je Trainingseinheit.	Nutzung von persönlichem Sportgerät oder persönliche Zuordnung je Trainingseinheit.
<b>TRAININGS-ART</b>	Konditions- und Koordinationstraining; Technik- und Athletiktraining; leichtes Ausdauer- und Krafttraining; Stretching und Beweglichkeitstraining; normaler Trainingsbetrieb unter Einhaltung der Distanzregeln und Nutzung des eigenen Sportmaterials.	Konditions- und Koordinationstraining; Technik- und Athletiktraining; leichtes Ausdauer- und Krafttraining; Stretching und Beweglichkeitstraining; normaler Trainingsbetrieb unter Einhaltung der Distanzregeln und Nutzung des eigenen Sportmaterials; <b>kein intensives Ausdauertraining.</b>
<b>TRAININGS-FORM</b>	Individualtraining in der Gruppe mit der maximal behördlich erlaubten TN-Zahl; feste TN-Gruppe; <b>keine Partner- und Gruppenübungen</b> ; feste	Individualtraining in der Gruppe mit der maximal behördlich erlaubten TN-Zahl; feste TN-Gruppe; <b>keine Partner- und Gruppenübungen</b> ; feste

	Kleingruppen/Seilschaften innerhalb des Kurses bilden.	Kleingruppen/Seilschaften innerhalb des Kurses bilden.
<b>SONSTIGES</b>	<p>Kursleitung trägt besondere Fürsorgepflicht; Teilnahme- bzw. Anwesenheitslisten zur Nachverfolgung von Infektionsketten sind verpflichtend (Name und Kontaktdaten müssen bekannt sein).</p> <p>Familienangebote: Teilnahme eines festen Elternteils.</p> <p><b>Empfehlung:</b> Bestätigung der TN über die Kenntnis und Einhaltung der von der Hochschuleinrichtung definierten und bekannt gegebenen Sonderregeln für die Durchführung von Präsenzkursen.</p> <p><b>Achtung:</b> Bei Nutzung der Kletterrouten auf Distanzregel achten (z.B. nur jede zweite Route nutzen).</p>	<p>Kursleitung trägt besondere Fürsorgepflicht; Teilnahme- bzw. Anwesenheitslisten zur Nachverfolgung von Infektionsketten sind verpflichtend (Name und Kontaktdaten müssen bekannt sein).</p> <p>Familienangebote: Teilnahme eines festen Elternteils.</p> <p><b>Empfehlung:</b> Bestätigung der TN über die Kenntnis und Einhaltung der von der Hochschuleinrichtung definierten und bekannt gegebenen Sonderregeln für die Durchführung von Präsenzkursen.</p> <p><b>Achtung:</b> Bei Nutzung der Kletterrouten auf Distanzregel achten (z.B. nur jede zweite Route nutzen).</p>

Weiterführende Informationen finden sich in den Empfehlungen der Spitzensportfachverbände: [Deutscher Alpenverein](#)

## Leichtathletik

KATEGORIEN	OUTDOOR	INDOOR
<b>DISTANZ-REGELN</b>	Mindestens 2 m Abstand zu jeder Zeit einhalten (auch bei Begrüßung und Verabschiedung); in Bewegung (z.B. Laufen) besser 5-10 m Abstand.	Mindestens 3-4 m Abstand zu jeder Zeit einhalten aufgrund der geringeren Luftzirkulation in geschlossenen Räumen (auch bei Begrüßung und Verabschiedung); in Bewegung (z.B. Laufen) besser 5-10 m Abstand.  <b>Empfehlung:</b> Eine Person pro 20-40 m <sup>2</sup> .
<b>HYGIENE-REGELN</b>	Hust- und Niesregeln beachten; vor dem Kurs, nach jedem Toilettengang sowie Naseputzen Hände 20-30 Sekunden gründlich mit Seife waschen; ggf. Tragen von Mund-Nase-Schutz bei weniger intensiven Übungen; keine Begrüßungs- und Abschiedsberührungen; Nutzung von Sportgerät durch mehrere Personen vermeiden.	Hust- und Niesregeln beachten; vor dem Kurs, nach jedem Toilettengang sowie Naseputzen Hände 20-30 Sekunden gründlich mit Seife waschen; ggf. Tragen von Mund-Nase-Schutz bei weniger intensiven Übungen; keine Begrüßungs- und Abschiedsberührungen; Nutzung von Sportgerät durch mehrere Personen vermeiden.
<b>KÖRPER-KONTAKT</b>	Körperkontakt vermeiden; <b>keine Partner- oder Teamübungen; keine Hilfestellung;</b> Anweisungen/Korrekturen des Kursleitenden nur mündlich; <b>kein Abklatschen; keine Begrüßung mit Handschlag; kein Jubel mit Körperkontakt.</b>  Eingreifen der/des Kursleitenden in jedem Fall notwendig, wenn das Risiko einer Verletzung droht.	Körperkontakt vermeiden; <b>keine Partner- oder Teamübungen; keine Hilfestellung;</b> Anweisungen/Korrekturen des Kursleitenden nur mündlich; <b>kein Abklatschen; keine Begrüßung mit Handschlag; kein Jubel mit Körperkontakt.</b>  Eingreifen der/des Kursleitenden in jedem Fall notwendig, wenn das Risiko einer Verletzung droht.
<b>RISIKO-MINIMIERUNG</b>	Sensibler Umgang mit Kursleitenden, die der Risikogruppe angehören: Thematisierung und bei erheblichen Bedenken zeitweilige Nichtberücksichtigung.  Sensibilisierung der Teilnehmenden (TN): Keine Teilnahme bei Erkältungs- oder Coronatypischen Anzeichen oder wissentlichem Kontakt zu Covid-Erkrankten; Risikogruppen über Risiken	Sensibler Umgang mit Kursleitenden, die der Risikogruppe angehören: Thematisierung und bei erheblichen Bedenken zeitweilige Nichtberücksichtigung.  Sensibilisierung der Teilnehmenden (TN): Keine Teilnahme bei Erkältungs- oder Coronatypischen Anzeichen oder wissentlichem Kontakt zu Covid-Erkrankten; Risikogruppen über Risiken informieren; ggf. Abgabe von Erklärungen zur eigenen

	informieren; ggf. Abgabe von Erklärungen zur eigenen Gesundheit; möglichst auf Vor- und Nachbesprechungen verzichten; Aufenthaltszeit in Sportstätte vor und nach dem Training auf das Nötigste reduzieren; zeitlich versetzte Trainingsgruppen oder versetzter Beginn.	Gesundheit; möglichst auf Vor- und Nachbesprechungen verzichten; Aufenthaltszeit in Sportstätte vor und nach dem Training auf das Nötigste reduzieren; zeitlich versetzte Trainingsgruppen oder versetzter Beginn.
<b>INFRA-STRUKTUR</b>	Nutzung von Duschen und Umkleiden abhängig von behördlichen Auflagen; separate WC-Anlagen sollten geöffnet und möglichst mehrmals täglich gereinigt werden; Einbahn-Wegführung in den Sportstätten/ Sanitäranlagen; zusätzliche Möglichkeiten für Handdesinfektion schaffen.	Nutzung von Duschen und Umkleiden abhängig von behördlichen Auflagen; separate WC-Anlagen sollten geöffnet und möglichst mehrmals täglich gereinigt werden; Einbahn-Wegführung in den Sportstätten/ Sanitäranlagen; zusätzliche Möglichkeiten für Handdesinfektion schaffen; Türen möglichst offen halten, um Kontakt mit Türklinken und -öffnern zu minimieren, regelmäßige Reinigung von Griffen und Handläufen.  Für regelmäßige Lüftung der Sporträume und ggf. Umkleiden/Duschen sorgen.
<b>GERÄTE-/ MATERIAL-EINSATZ</b>	Nutzung des eigenen Sportmaterials oder persönliche Zuordnung von Gerät je Trainingseinheit (Wurfdisziplinen).	Nutzung des eigenen Sportmaterials oder persönliche Zuordnung von Gerät je Trainingseinheit (Wurfdisziplinen).
<b>TRAININGS-ART</b>	Konditions- und Koordinationstraining; Technik- und Athletiktraining; Taktiktraining; Ausdauer- und Krafttraining; Stretching und Beweglichkeitstraining; normaler Trainingsbetrieb unter Einhaltung der Distanzregeln.	Konditions- und Koordinationstraining; Technik- und Athletiktraining; Taktiktraining; leichtes Ausdauer- und Krafttraining; Stretching und Beweglichkeitstraining; normaler Trainingsbetrieb unter Einhaltung der Distanzregeln.
<b>TRAININGS-FORM</b>	Individualtraining in der Gruppe mit der maximal behördlich erlaubten TN-Zahl; feste TN-Gruppe; <b>keine Partner- und Gruppenübungen; kein Windschattenlaufen.</b>	Individualtraining in der Gruppe mit der maximal erlaubten TN-Zahl; feste TN-Gruppe; <b>keine Partner- und Gruppenübungen; kein Windschattenlaufen.</b>
<b>SONSTIGES</b>	TN aller Könnensstufen können trainieren; Kursleitung trägt besondere Fürsorgepflicht; Teilnahme- bzw. Anwesenheitslisten zur Nachverfolgung	TN aller Könnensstufen können trainieren; Kursleitung trägt besondere Fürsorgepflicht; Teilnahme- bzw. Anwesenheitslisten zur Nachverfolgung von Infektionsketten sind

	<p>von Infektionsketten sind verpflichtend (Name und Kontaktdaten müssen bekannt sein).</p> <p>Familienangebote: Teilnahme eines festen Elternteils.</p> <p><b>Empfehlung:</b> Bestätigung der TN über die Kenntnis und Einhaltung der von der Hochschuleinrichtung definierten und bekannt gegebenen Sonderregeln für die Durchführung von Präsenzkursen.</p>	<p>verpflichtend (Name und Kontaktdaten müssen bekannt sein).</p> <p>Familienangebote: Teilnahme eines festen Elternteils.</p> <p><b>Empfehlung:</b> Bestätigung der TN über die Kenntnis und Einhaltung der von der Hochschuleinrichtung definierten und bekannt gegebenen Sonderregeln für die Durchführung von Präsenzkursen.</p>
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Weiterführende Informationen finden sich in den Empfehlungen der Spitzensportfachverbände:** [Deutscher Leichtathletik Verband](#)