

# Inzidenz-Übersicht

Wie darf bei welcher Inzidenz trainiert werden?



Inzidenz unter  
35

**Fußball unter freiem Himmel** im Verein möglich unter folgenden Voraussetzungen:

- **Bis einschließlich 18 Jahre:** Gruppen mit bis zu **30 Kindern/Jugendlichen** (mit Kontakt), **Trainer\*innen / Betreuer\*innen und 18-Jährige benötigen ein aktuelles negatives Corona-Testergebnis** (nicht älter als 24 Stunden vor Sportausübung; **Selbsttest**, welcher durch Vereinsvorstand bestätigt und dokumentiert wird, ist ausreichend).
- **Ab 19 Jahre:** Training mit **Personen des eigenen Haushaltes und höchstens zwei Personen eines anderen Haushaltes** (mit Kontakt) oder Training mit **max. 10 Personen aus 3 verschiedenen Haushalten** (mit Kontakt) → **Voraussetzung:** Kommune hat ausdrücklich die **"10-aus-3-Regel"** zugelassen.
- **Gemischte Gruppen oder Gruppen mit Spielern ab 19 Jahre:** Training unter Einhaltung des **Abstandes von 2m** oder **Fläche von 10 qm je Person, Volljährige Spieler und alle Trainer\*innen / Betreuer\*innen benötigen ein aktuelles negatives Corona-Testergebnis**

Inzidenz unter  
100

**Fußball unter freiem Himmel** im Verein möglich unter folgenden Voraussetzungen:

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

Inzidenz über  
100

**Notbremse:**

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