

# Sport zwischen 2. Lockdown und 3. Welle



Seit dem 2. November 2020 musste der Trainingsbetrieb in 10er-Gruppen wieder eingestellt werden. Erneut schränkten verschärfte Regeln die Sportausübung ein. Während in SH die Sportplätze für das Training gesperrt wurden, durfte in HH auf der Sportanlage Tegelsberg einzeln oder in Zweiergruppen trainiert werden. Ohne sich durch die Unbilden des Wetters (Kälte, Schnee, Regen) abschrecken zu lassen, trafen sich die Senioren zu passenden Tageszeiten, um einzeln oder zu zweit ihr Lauf- oder Wurfprogramm abzuwickeln.

Unsere Kinder- und Jugendgruppen wurden derweil durch individuelle Trainingspläne, durch online-Fitnessübungen oder online-Technikdemonstrationen betreut.

Am 8. März 2021 wurden Lockerungen in den Bundesländern verfügt, die allerdings unter dem Vorbehalt geringer Inzidenzwerte stehen.

## **Für HH gilt:**

- Die Ausübung von Sport im Freien ist allein, zu zweit oder mit den Angehörigen eines weiteren Haushalts (max. 5 Personen) möglich.
- Kinder bis zur Vollendung des 14. Lebensjahres können in Gruppen von bis zu 20 Personen auf allen öffentlichen und privaten Sportanlagen im Freien Sport treiben.  
**Das Abstandsgebot für Kinder gilt in HH nicht!**

## Für SH gilt: Landes-Inzidenzwert < 50

- Entweder treibt jemand alleine Sport oder zusammen mit den Personen seines eigenen Haushaltes oder es treiben zwei Personen aus zwei unterschiedlichen Haushalten gemeinsam Sport.
- **Außerhalb geschlossener Räume** kann in Gruppen mit bis zu 10 Personen kontaktfreier Sport betrieben werden. **Es gilt das Abstandsgebot!**
- **Außerhalb geschlossener Räume** können Kinder bis zur Vollendung des vierzehnten Lebensjahres in festen Gruppen von bis zu 20 Kindern unter Anleitung einer Übungsleiterin oder eines Übungsleiters Sport treiben.  
**Es gilt das Abstandsgebot!**

Während sich in HH für unsere Senioren M70/M80 keine Änderungen der Corona-Bestimmungen ergeben haben und sie sich weiterhin im individuellen Trainingsbetrieb auf der Sportanlage Tegelsberg befinden, haben unsere Kinder- und Jugendgruppen in Wilstedt und Norderstedt ab 9. März 2021 wieder das Training unter Einhaltung der im Hygienekonzept festgelegten Regeln aufgenommen.

<b>Sportplatz Wilstedt:</b>	Di 14.45 – 15.45 Uhr	U8	Sonja, Laura
	Di 15.45 – 16.45 Uhr	U10	Sonja, Laura
	Di 16.30 – 18.00 Uhr	U12, U14	Arne
	Fr 17.00 - 18.00 Uhr	U14	Arne

**Sportplatz SZ Süd:** Svenja, Giulia, Martin + Zoe, Julia, Jenna, Daniela, Stefanie, Annemarie, Katharina, Ron

	Dienstag				Donnerstag		
<b>17:00-17:30</b>							
<b>17:30-18:00</b>	U10	U12	U14	U10	U12	U14	U16
<b>18:00-18:30</b>							
<b>18:30-19:00</b>		Jugend	U16	U16		Jugend	U16
<b>19:00-19:30</b>				U16			U16

Auch unsere Sportgruppe Jedefrau/Jedermann nimmt das Training am 15.3. wieder auf:

**Tura-Sportplatz:** Mo 17.30 - 18.15 Uhr Nicola

Hier der **Corona-Stufenplan** mit Regelungen für unterschiedliche Landes-Inzidenzwerte:

1. Öffnungsschritt	2. Öffnungsschritt	3. Öffnungsschritt		4. Öffnungsschritt		5. Öffnungsschritt		weitere Schritte
seit 1.3.	ab 8.3.	ab 8.3. nach Inzidenz		14 Tage später (frühestens 22.3.)		14 Tage später (frühestens 5.4.)		MPK 22.3.
		unter 50	50 - 100	unter 50	50 - 100	unter 50	50 - 100	
Schulen (individuelle Regeln je Land)  Kittas  Friseure  (+ regionale Öffnungen)	Buchhandlungen Blumengeschäfte Gartenmärkte (1 Kunde pro 10 bzw. 20 qm, abhängig von Verkaufsfläche)  Körpernahe Dienstleistungen (zum Teil mit tagesaktuellem Test)  Fahr- und Flugschulen (mit tagesaktuellem Test)	Einzelhandel (1 Kunde pro 10 bzw. 20 qm, abhängig von Verkaufsfläche)  Museen/ Galerien/ Zoos/botan. Gärten/ Gedenkstätten  Außen-Sport max. 10 Personen, kontaktfrei	Terminshopping im Einzelhandel (1 Kunde/40qm, Terminbuchung)  Museen/ Galerien/Zoos/botan. Gärten/ Gedenkstätten (mit Terminbuchung und Dokumentation)  Außen-Sport, max. 5 Pers. aus 2 Haushalten (bzw. max. 20 Kinder), kontaktfrei	Außen-gastronomie  Theater/ Konzert und Opernhäuser/ Kinos  Sport (kontaktfrei innen, Kontaktsport außen)	<b>Jeweils mit tagesaktuellem Schnell- oder Selbsttest:</b>  Außen-gastronomie (mit vorheriger Terminbuchung)  Theater/ Konzert und Opernhäuser/ Kinos  Sport (kontaktfrei innen, Kontaktsport außen)	Freizeitveranstaltungen im Außenbereich (max. 50 Teilnehmende)  Kontaktsport innen	Einzelhandel (1 Kunde pro 10 bzw. 20 qm, abhängig von Verkaufsfläche)  Sport (kontaktfrei innen, Kontaktsport außen) - ohne Test -	Entscheidung über die weiteren Bereiche: Gastronomie, Kultur, Veranstaltungen, Reisen und Hotels  Unter Berücksichtigung Testen, Impfen, Virusmutation und weitere Faktoren

Wegen der momentan (17.3.2021) steigenden Infektionswerte werden in SH die Regelungen wöchentlich angepasst und jeweils freitags veröffentlicht. Es bleibt uns nichts anderes übrig, als geduldig die weitere Entwicklung abzuwarten.