

Hygienekonzept zur Wiederaufnahme der Hochschulsport- und Gesundheitskurse des ZfSG für die differenten Betriebszustände der Technischen Universität Chemnitz

I Allgemein geltende Grundsätze

1. Hintergrund

Der Universitätssport genießt eine wichtige Rolle im studentischen Leben auch in gesundheitsfördernden Aspekten im physischen und psychischen Bereich. Das vorliegende Stufenkonzept für die differenten Betriebsstufen der TU Chemnitz umfasst die Durchführung des Trainings- und Kursbetriebs des ZfSG (Hochschulsportangebote und Gesundheitskurse für Mitarbeitende) auf den Außen-¹ und/ oder Innensportanlagen² der TU Chemnitz.

2. Grundlagen

Es ist das [Hygienekonzept der TUC](#) einzuhalten. Das vorliegende Konzept orientiert sich zudem an den Vorgaben und Leitlinien der Verordnung des Sächsischen Staatsministeriums für Soziales und Gesellschaftlichen Zusammenhalt zum Schutz vor dem Coronavirus SARS-CoV-2 und COVID-19, der [Allgemeinverfügung zum Vollzug des Infektionsschutzgesetzes](#), an den Empfehlungen des [Robert Koch-Instituts zum Infektionsschutz](#), sowie den sportbereichsspezifischen [Handlungsempfehlungen für den Hochschulsportbetrieb im Rahmen der Corona-Krise](#) des Allgemeinen Deutschen Hochschulsportverbandes (Bochum/Dieburg, 28.05.2020). Des Weiteren gelten, je nach Austragungsort, die untergeordneten Hygienekonzepte der Sportstätten der TU Chemnitz: das [Hygienekonzept der Sporthalle am Thüringer Weg](#), das [Hygienekonzept des Pegasus-Sportraumes](#) und das [Hygienekonzept des universitären Fitnessstudios ZFG](#) in seiner aktuell gültigen Fassung.

3. Testpflicht

Gemäß dem aktuellen [30. Offenen Brief des Rektors zum Coronavirus \(SARS-CoV-2\)](#) vom 22. Juni 2022 entfällt für die Hochschulsport- und Gesundheitskurse des Zentrums für Sport und Gesundheitsförderung (ZfSG) die „3G-Regel“. Dies gilt auch für die Nutzung der Außensportanlagen im Rahmen des Individualsports. Eine Testpflicht und die Vorlage entsprechender Nachweise sind nicht mehr erforderlich. Es wird jedoch allen Übungsleiter*innen und Kursteilnehmer*innen dringend empfohlen, die 3G-Regel eigenständig einzuhalten. Dies umfasst eine freiwillige regelmäßige Durchführung von Schnell- und Selbsttests, insofern weder eine vollständige Impfung noch eine Genesung vorliegt. Auch die kostenlose Testmöglichkeit vor dem Zentralen Hörsaal- und Seminargebäude kann hierfür in Anspruch genommen werden.

¹ Freisportanlagen Thüringer Weg (2 Beachvolleyballplätze, Fußballkunstrasenplatz, Tartanumlaufbahn, Basketballplatz, Kugelstoßanlage, Weitsprunganlage, Asphaltumlaufbahn)

² Sporthalle Thüringer Weg, Kraftsportraum der Sporthalle, universitäres Fitnessstudio ZFG, Pegasus-Sportraum

4. Durchführungsbedingungen von Kursen im Rahmen des Hochschulsports und der Gesundheitsförderung für Mitarbeitende und Studierende der TUC

Alle Kursleiter*innen bestätigen mit dem [Belehrungsformular](#) und ihrer Unterschrift die Einhaltung der Hygienebestimmungen und die Führung von Anwesenheitslisten. Sie empfehlen den Teilnehmer*innen die Nutzung der Corona-Warn-App. Alle Kursteilnehmer*innen werden vor Beginn der Kurse von der/ dem Übungsleiter*in über die Risiken und Eigenschaften des SARS-CoV-2-Virus sowie über die an der TUC geltenden Hygieneregeln (z.B. Niesetikette, Gesichtskontakt, Händewaschen, Mindestabstand, Maskenpflicht) und über spezielle Regeln dieses Konzeptes informiert. Verantwortlich für die Einhaltung der Hygiene- und Infektionsschutzanforderungen sind die Übungsleiter*innen. Ein Kurs kann kurzfristig aufgrund Corona bedingter Änderungen der Rahmenbedingungen entfallen. Des Weiteren können steigende Inzidenzen zu einem Wechsel des Betriebszustandes der TU Chemnitz führen, was mit einer Einschränkung der Teilnehmerzahl einhergehen kann. Die Teilnehmer*innen haben in diesem Fall kein Anrecht auf ein Nachholen des Kurses und es besteht kein Anspruch auf eine Rückzahlung von Kursgebühren. Die Möglichkeit einer Rückerstattung von Kursgebühren wird dennoch geprüft und erfolgt, sofern dies möglich ist, über den Universitätssport/ das ZfSG.

Sofern sich bestehende Regelungen den Kursbetrieb betreffend ändern (z. B. Anpassungen der Hygienevorgaben der Universität, Änderung des Betriebszustandes), so ist diesen Folge zu leisten. Die Kursleiter*innen werden von der Universitätssport-/ ZfSG-Leitung per E-Mail oder Telefon informiert, sofern ein Übergang in eine andere Betriebsstufe vorliegt und der Kursbetrieb davon betroffen ist. Die Kursleiter*innen sind überdies angehalten, sich regelmäßig über etwaige Neuigkeiten im Zusammenhang mit SARS-CoV-2 auf der TU-Homepage zu informieren und überdies die Rektorrundschreiben (Offene Briefe des Rektors zum Coronavirus) zu beachten. Die Kursleiter*innen haben den Anweisungen Folge zu leisten und in Absprache mit der ZfSG-Leitung die Teilnehmer*innen des Kurses zu informieren. Ein Verstoß gegen die Vorgaben des Hygienekonzeptes führt zum Ausschluss aus dem Kurs ohne Anspruch auf Gebührenerstattung.

5. Mindestabstand

Die Übungsleiter*innen werden darüber in Kenntnis gesetzt, dass die Kurse vor allem für den Indoorbereich so zu konzipieren sind, dass der Mindestabstand von 1,5 Metern zwischen den Teilnehmer*innen stets eingehalten werden kann. Für Kurse im Freien entfällt die Pflicht zur Einhaltung des Mindestabstandes von 1,5 Metern, wobei die Einhaltung eines gewissen Abstandes empfohlen wird.

6. Maskenpflicht

Die Maskenpflicht im Außengelände und auf Freiflächen entfällt vollständig. In öffentlich zugänglichen Räumlichkeiten mit regelmäßigem Publikumsverkehr können sowohl medizinische Masken als auch FFP2-Masken bzw. Masken mit vergleichbarem Standard (z.B. KN95 oder N95) getragen werden (Wahlfreiheit des Maskentyps). Zudem kann in allen Innenräumen mit Publikumsverkehr gänzlich auf Masken verzichtet werden, sofern der

Mindestabstand von 1,5 Metern jederzeit gewährt werden kann und für eine intensive Belüftung gesorgt ist. Es wird dringend empfohlen, bei möglichem Personenkontakt in Innenräumen stets eine Maske zu tragen. Dies gilt für das Betreten der Sporthalle am Thüringer Weg, des universitären Fitnessstudios ZFG, des Pegasus-Sportraumes oder der Freianlagen, beim Warten bis zum Kursbeginn sowie zur Nutzung der sanitären Anlagen und Umkleiden. Auf den sachgerechten Umgang (Auf- und Absetzen, kein Verschieben während des Tragens, Maske sollte den Mund und die Nase bedecken), ist zu achten. Den Teilnehmer*innen werden keine Mund-Nasen-Bedeckungen zur Verfügung gestellt. Im Falle, dass der Trainierende seine Maske vergessen hat, kann er nur am Kurs teilnehmen, wenn der Mindestabstand von 1,5 Metern stets eingehalten wird.

7. Kontaktnachverfolgung

Gemäß den neuen Bestimmungen vom 22.06.2022 entfällt die Kontaktdatenerhebung mittels Formblatt. Es wird die Nutzung der Corona-Warn-App sowohl für die Übungsleiter*innen als auch für die Kursteilnehmer*innen empfohlen. Hierbei ist bei Zutritt zur Sporthalle oder dem Pegasus-Sportraum der dort angebrachte QR-Code einzuscannen.

8. Teilnahme am Kursprogramm

Die Einschreibung für den Universitätssportkurs erfolgt über das Buchungssystem des ZfSG. Personen, die nicht eingeschrieben sind, dürfen nicht am Kurs teilnehmen. Die Teilnehmeranzahl und der Kursort (Indoor, Outdoor, Online) sind abhängig vom Kurs und vom vorliegenden Betriebszustand der TU Chemnitz (siehe Punkt II in diesem Konzept). Die Anwesenheit aller Teilnehmer*innen wird zusätzlich über Anwesenheitslisten von den Kursleiter*innen dokumentiert. Eine Kontaktdatenliste (Name, E-Mail, Telefonnummer) wird vor Beginn der ersten Einheit durch eine Abfrage über das Kursbuchungssystem erstellt. Zudem erfolgt eine analoge Anwesenheitserfassung durch die Anwesenheitsliste der Kursleiter*innen.

9. Nutzung der Sporthalle am Thüringer Weg und des Pegasus-Sportraumes

Die Kursleiter*innen sind angehalten, Ihre Kurse möglichst im Freien zu organisieren. Sollte dies nicht möglich sein, kann für den **Betriebszustand 1** (eingeschränkter Normalbetrieb) die Sporthalle am Thüringer Weg sowie der Pegasus-Sportraum genutzt werden. Das bereits genehmigte [Sporthallenhygienekonzept](#) der TU Chemnitz am Thüringer Weg und das [Hygienekonzept des Pegasus-Sportraumes](#) sind einzuhalten. Diese werden den Übungsleiter*innen bei Bedarf ausgehändigt. Zwingend einzuhaltende Kernpunkte der Konzepte sind nachfolgend zusammengefasst. Die Dreifelderhalle ist ca. 800 m² groß. Gruppengrößen sind dementsprechend auf max. 20 Personen beschränkt. Für die Nutzung des Pegasus-Sportraumes gilt eine Personenobergrenze von 12 Personen (10 m² pro Person). Kursteilnehmer*innen sind angehalten, bereits in Sportkleidung zu erscheinen. Die Nutzung der Umkleiden zum Umziehen ist mit der Hälfte der Maximalbelegung zulässig. Hierfür gilt die Empfehlung des Tragens einer Maske (siehe Punkt 6). Die Nutzung der Duschen ist eingeschränkt gestattet (siehe Punkt 10). Vor und nach der Nutzung der Sporthalle, sollte die Halle über die verfügbaren Türen durchgelüftet werden. Bis auf weiteres

ist eine Trennung der Sporthalle nicht möglich. Die die Sporthalle darf nur von einem Kurs/einer Gruppe betreten werden. Die nachfolgende Gruppe darf den Halleninnenraum erst betreten, wenn die vorhergehende Gruppe den Halleninnenraum verlassen und gelüftet hat. Die Nutzung der Sporthalle orientiert sich an den spezifischen Nutzungsanordnungen der TU Chemnitz. Im **Betriebszustand 2** (zweite Stufe des selektiven sowie eingeschränkten Präsenzbetriebes) ist für den Innenbereich nur noch die Nutzung der Sporthalle gestattet. Für diesen Fall ist der Sammelpunkt vor der Sporthalle zu nutzen. Die Nutzung der Umkleide ist dann nicht für einen längeren Aufenthalt vorgesehen. Es sollte sich nur kurzzeitig, bspw. zum Wechsel der Straßen- auf Hallenschuhe, darin aufgehalten werden. Die Nutzung der Duschen ist in dieser Betriebsstufe untersagt.

10. Nutzung des Umkleide- und Sanitärbereichs der Sporthalle und des Pegasus-Sportraumes

Die Personenanzahl für die Nutzung der Umkleide sowie der WCs ist auf die Hälfte der maximal zulässigen Personenzahl begrenzt. Dabei ist auf einen Freiplatz zwischen den Sitzen zu achten. Das Tragen einer Maske in den Umkleiden wird empfohlen. Es ergeben sich folgende maximal zulässige Personenzahlen:

Tabelle 1: zulässige maximale Personenzahlen in den Umkleiden und sanitären Einrichtungen der Sporthalle und des Pegasus-Sportraumes

Räumlichkeit	Sporthalle	Pegasus-Sportraum
Herrenumkleide	15	8
Damenumkleide	jeweils 8	8
Herren-WC	Einzelnutzung	Einzelnutzung
Damen-WC	Einzelnutzung	Einzelnutzung

Die Nutzung der Duschen in der Sporthalle sowohl im Damen-, als auch im Herrenbereich ist jeweils gleichzeitig nur 2 Personen gestattet. Dabei sind von den jeweils 5 Duschen nur die beiden äußeren (Dusche 1 und 5) nutzbar. Von den nicht nutzbaren Duschen sind Schläuche und Duschköpfe demontiert. Über die nutzbaren Duschplätze informiert zusätzlich eine Beschilderung. Es befindet sich zudem über jeder Dusche eine Be- und Entlüftungseinheit.

Die WCs der Männer und Frauen können nur von je einer Person genutzt werden. Die WCs wurden entsprechend abgesperrt, um zu gewährleisten, dass sich max. eine Person in den Räumen aufhält. Die Sanitärbereiche sind mit Flüssigseife und Einmalhandtüchern ausgestattet. Auch hier wird das Tragen einer Maske empfohlen.

11. Kursbeginn, Händehygiene, Materialnutzung und Übungsgestaltung

Zu Beginn jedes Kurses erläutern die Übungsleiter*innen die Abstands- und Hygieneregeln und befragen die Teilnehmer*innen zu ihrem Gesundheitszustand. Bei Vorliegen von coronatypischen Symptomen wie z.B. Fieber, Husten, Schnupfen, Geruchs- und Geschmacksstörungen und/oder grippeähnlichen Symptomen dürfen sowohl Übungsleiter*innen als auch Kursteilnehmer*innen nicht am Kurs teilnehmen. Die Übungsleiter*innen achten fortwährend auf die Einhaltung der Hygieneregeln. Die Übungsleiter*innen müssen gewährleisten, dass eine Einhaltung der Händehygiene während des Kurses möglich ist (Desinfektionssprays). Die Kurse sind so zu konzipieren, dass, wenn möglich eine Nutzung von eigenen Materialien und Alltagsgegenständen der Teilnehmer*innen (z.B. Matte, Handtuch, Trinkflaschen) als Unterlage oder Gewichtsstücke genutzt werden sollen. Auch Übungen mit dem eigenen Körpergewicht sind zu bevorzugen. Sollten anderweitige Materialien oder Kleingeräte (wie z.B. Therapiebänder, Kurzhanteln, Gymnastikbälle oder Medizinbälle) genutzt werden, sind diese vor jedem Kursbeginn vom Übungsleiter*innen zu desinfizieren. Die Kleingeräte werden entsprechend der Wirksamkeit der Reinigungsmöglichkeiten ausgewählt. Es werden nur Kleingeräte empfohlen, deren Oberfläche eine schnelle und zuverlässige Desinfektion zulässt.

12. Regeln während des Kurses

Kontakte, die nicht zur Durchführung der Sportart notwendig sind, sollen auf ein Minimum reduziert bzw. vermieden werden. Es wird allen Teilnehmer*innen empfohlen, die Abstandsregeln einzuhalten. Aufenthalte in geschlossenen Räumen sind auf ein Minimum zu reduzieren. Sofern die Witterungsbedingungen eine Nutzung der Außensportanlagen möglich machen, sind diese vorzuziehen. Es erfolgt das regelmäßige Lüften der Innensportanlage gemäß dem [Sporthallenhygienekonzept](#).

13. Ansprechpartnerin

Dr. Kristin Röhr | Leiterin des ZfSG | Wissenschaftliche Mitarbeiterin am IfAB | Thüringer Weg 11 | Raum 101 | Telefon: +49 (0) 371/ 531 38434 | E-Mail: kristin.roehr@zfsg.tu-chemnitz.de | Homepage: [Kontakt](#)

14. Verantwortlichkeiten

Verantwortlich für die Kontrolle der Einhaltung der spezifischen Hygienemaßnahmen sind die Kursleiter*innen. Sie fungieren gleichzeitig als Ansprechpartner vor Ort für die Einhaltung und Umsetzung des Hygienekonzepts, der geltenden Kontaktbeschränkungen und Abstandsregelungen sowie hinsichtlich des Tragens einer Maske oder persönlicher Schutzausrüstung.

II Stufen des Sportbetriebes an der TU Chemnitz

Die allgemeinen Grundsätze aus Punkt I gelten übergeordnet für alle an der TU Chemnitz angebotenen Kurse im Bereich des Universitätssports und des Gesundheitssports. Nachfolgend erfolgt eine Kategorisierung in **vier Stufen**, die sich an den Betriebszuständen der TU Chemnitz orientiert. Für alle vier Betriebsstufen gilt übergeordnet, dass vor Kursbeginn und nach der Trainingseinheit eine Desinfektion der Trainingsmittel (Klein- und Großgeräte) durch die Übungsleiter*innen erfolgen muss (siehe auch Absatz I, Punkt 11). Zudem ist auf eine feste Zuordnung von Kleingeräten zu achten. Bei Sportarten, die im Team durchgeführt werden, sind feste Trainingspartner zu definieren.

Stufe 1: **Eingeschränkter Normalbetrieb**

- Das vorliegende Konzept und die allgemeinen Grundsätze aus Punkt I gelten übergeordnet für alle an der TU Chemnitz angebotenen Kurse im Bereich des Universitätssports und des Gesundheitssports.
- Für alle Sportangebote gilt im eingeschränkten Normalbetrieb, dass eine Durchführung sowohl im Indoor- als auch im Outdoorbereich möglich ist, wobei die Durchführung, soweit möglich, im Freien zu erfolgen hat.
- Bei Nutzung der Sporthalle am Thüringer Weg ist die **Teilnehmer*innenzahl auf 20 begrenzt** ([Sporthallenhygienekonzept](#)).
- Bei Nutzung anderer Räumlichkeiten (wie z.B. dem Pegasus-Sportraum) gilt für die maximale Teilnehmerzahl die Regelung von **10 m² pro Person**.
- Eine maximale **Teilnehmer*innenzahl von 20** darf generell nicht überschritten werden.
- Eine **Einzelnutzung** der Außensportanlagen für **Individualsportler** ist zu den ausgewiesenen Öffnungszeiten möglich. Der Zugang erfolgt über den Eingang der Sporthalle (Wachschutz). Der Sport erfolgt individuell, eine Ausnahme bildet das gemeinsame Sporttreiben mit Mitgliedern des eigenen Haushalts.
- Die Kursangebote des ZfSG lassen sich in acht Kategorien unterteilen. Für diese Kategorien werden nochmals spezifischere Vorgaben erarbeitet. Einen Überblick darüber gibt Tabelle 2.

Tabelle 2: Sportartspezifische Besonderheiten im eingeschränkten Normalbetrieb

Nr.	Kategorie	Besondere Vorgaben im eingeschränkten Normalbetrieb
I	Gesundheitssport	wenn möglich nur mit eigenem Körpergewicht oder eigenen Materialien (Bsp. Yogamatte, Trinkflaschen, eigene Kleinhanteln u. ä.), keine haptische Übungskorrektur; nur Einsatz von sonstigen Kleingeräten, deren Oberfläche eine schnelle und zuverlässige Desinfektion zulässt
II	Fitness/ Krafttraining	Übungen mit starker Aerosolbildung sind ausschließlich im Outdoorbereich durchzuführen; nur Nutzung von Kleingeräten, deren Oberfläche eine schnelle und zuverlässige Desinfektion zulässt; Nutzung von Großgeräten nur in Einzelnutzung unter Einhaltung des Mindestabstandes; für die Nutzung der Geräte des ZFG gilt zudem das Hygienekonzept für das universitäre Fitnessstudio ZFG in seiner

Nr.	Kategorie	Besondere Vorgaben im eingeschränkten Normalbetrieb
		aktuell gültigen Fassung; für Übungen in Bewegung (z. B. Laufen) 5-10 Meter Abstand sowie, soweit möglich, nur im Outdoorbereich, Trainingszonen für räumliche Entzerrung
III	Teamsportarten	Körperkontakt möglichst vermeiden; wenn möglich feste Trainingspartner definieren, nicht wechselnd; kein Auf- und Abbau durch Teilnehmende
IV	Kampfsport	Körperkontakt möglichst vermeiden; sonst fest zugeordnete Partner definieren, nicht wechselnd; Partner- oder Teamübungen möglichst vermeiden, keine Hilfestellung; Korrekturen der Kursleitung nur mündlich; Eingreifen der Kursleitung notwendig, wenn Risiko einer Verletzung droht
V	Tanz	Paartraining nur mit fest zugeordnetem/r Partner*in, nicht wechseln
VI	Rückschlagspiele	Einzelspiele sind möglich, möglichst eigene Bälle nutzen, Bälle sind vor und nach Benutzung zu desinfizieren; ggf. Bälle markieren, damit Teilnehmer*innen nur eigene Bälle nutzen können; kein Auf- und Abbau durch Teilnehmer*innen; Abstände zw. Spielfeldern oder Spieltischen lassen
VII	Wassersport/ Schwimmen	möglichst nur Einer-Segelboote, Einer-Ruderboote, Einer-Kajaks einsetzen; beim Schwimmen Kreisbewegungen prüfen, eine Bahn hin- auf der Nachbarbahn zurückschwimmen; maximal 4 Personen pro 25-Meter-Bahn mit 3 Meter Abstand; Individualtraining in der Gruppe möglich
VIII	Individualsport	in Bewegung (z. B. Laufen) 5-10 Meter Abstand, Trainingszonen für räumliche Entzerrung; Übungen mit starker Aerosolbildung ausschließlich im Outdoorbereich; Körperkontakt vermeiden, Nutzung von persönlichem Sportgerät oder persönliche Zuordnung je Trainingseinheit

Stufe 2: Zweite Stufe des selektiven sowie eingeschränkten Präsenzbetriebes

- Eine **maximale Teilnehmer*innenzahl von 20** darf generell nicht überschritten werden.
- Bei Nutzung anderer Räumlichkeiten als der Sporthalle am Thüringer Weg gilt für die Teilnehmerzahl die Regelung von **20-40 m² pro Person, aber nicht mehr als 20 Teilnehmende**. Eine Nutzung des Pegasus-Sportraumes ist in dieser Stufe nicht zulässig.
- In dieser Stufe erfolgt ein **eingeschränkter Kontaktsport auf Außensportanlagen**:
 - ⊕ Das Training ist möglichst **kontaktarm** durchzuführen. Die Verwendung von eigenen Trainingsmitteln ist zu bevorzugen.
 - ⊕ Körpernahe Spielsituationen und sportartspezifische Kontakte sind auf ein Minimum zu beschränken.
- Der Sport auf den **Innenanlagen** muss generell in dieser Stufe **kontaktlos** erfolgen:
 - ⊕ In Bewegung ist auf 5-10 Meter Abstand zwischen den Teilnehmern zu achten.
 - ⊕ Auf körpernahe Spielsituationen ist zu verzichten.
 - ⊕ Übungen mit verstärkter Aerosolbildung sind zu vermeiden.
 - ⊕ Auf Partner- oder Teamübungen ist zu verzichten.

- ☉ Hilfestellung und Korrekturen durch die Kursleiter*innen erfolgen ausschließlich mündlich.
- **Die Einzelnutzung der Außensportanlagen für den Individualsport ist gestattet** (siehe Stufe 1)
- Tabelle 3 spezifiziert die sportartspezifischen Besonderheiten für Stufe 2.

Tabelle 3: Sportartspezifische Besonderheiten in Stufe 2 (selektiver sowie eingeschränkter Präsenzbetrieb)

Nr.	Kategorie	Outdoor	Indoor
I	Gesundheitssport	in kontaktarmer Form gestattet, Verwendung ausschließlich eigener Trainingsmittel	in kontaktloser Form gestattet, Verwendung ausschließlich eigener Trainingsmittel; keine Partner- und Teamübungen
II	Fitness/ Krafttraining	in kontaktarmer Form gestattet; Übungen mit starker Aerosolbildung nur in Ausnahmefällen; für Übungen in Bewegung (z.B. Laufen) 10-15 m Abstand	in kontaktloser Form gestattet, keine Übungen mit starker Aerosolbildung
III	Teamsportarten	in kontaktarmer Form gestattet; körpernahe Spielsituationen und sportartspezifische Kontakte nur in Ausnahmefällen; feste Trainingspartner	in kontaktloser Form gestattet; keine körpernahen Spielsituationen; keine Partner- und Teamübungen
IV	Kampfsport	in kontaktarmer Form gestattet; sportartspezifische Körperkontakte nur in Ausnahmefällen; feste Trainingspartner	in kontaktloser Form gestattet; keine Partner- und Teamübungen; Beschränkung auf Training von einzelnen Bewegungsabläufen
V	Tanz	in kontaktarmer Form gestattet; Paartraining auf ein Minimum beschränken mit fest zugeordneten nicht wechselnden Partnern	in kontaktloser Form gestattet; kein Paartraining; Beschränkung auf Training von einzelnen Bewegungsabläufen und Schrittfolgen
VI	Rückschlagspiele	in kontaktarmer Form gestattet; Einzelspiele nur mit fest zugeordneten Partnern; Verwendung eigener Bälle	in kontaktloser Form gestattet; keine körpernahen Spielsituationen; keine Partner- und Teamübungen; Training von einzelnen individuellen Bewegungsabläufen (z.B. Aufschlag, Vor- und Rückhand)
VII	Wassersport/ Schwimmen	in kontaktarmer Form gestattet; Nutzung fest zugeordneter Einzelboote; beim Schwimmen maximal 4 Personen auf 25-Meter-Bahn mit 3 Meter Abstand	in kontaktloser Form als Individualtraining gestattet (max. 2 Personen auf 25-Meter-Bahn)
VIII	Individualsport	in kontaktarmer Form gestattet; Übungen mit starker Aerosolbildung nur in Ausnahmefällen; für Übungen in	in kontaktloser Form gestattet, Verwendung ausschließlich eigener

	Bewegung (z.B. Laufen) 10-15 m Abstand	Trainingsmittel; keine Übungen mit starker Aerosolbildung
--	--	---

- Sofern ein **kontaktloses Training auf Innensportanlagen** als nicht zielführend angesehen wird und ein **kontaktarmes Außentraining** nicht möglich ist, wird das Angebot ausgesetzt bis ein Training mit Kontakt wieder möglich ist. Dies ist bei Anmeldung des Kurses durch die Kursleiter*innen explizit anzugeben, damit die Kursteilnehmer*innen Bescheid wissen.

Stufe 3: Erste Stufe des selektiven sowie eingeschränkten Präsenzbetriebes: „25Plus“:

- Die **maximale Teilnehmerzahl ist auf 15 Personen** begrenzt.
- **In dieser Stufe erfolgt ein kontaktloser Sport nur noch auf den Außensportanlagen:**
 - ☞ In Bewegung ist auf 5-10 Meter Abstand zwischen den Teilnehmern zu achten.
 - ☞ Auf körpernahe Spielsituationen ist zu verzichten.
 - ☞ Übungen mit verstärkter Aerosolbildung sind zu vermeiden.
 - ☞ Auf Partner- oder Teamübungen ist zu verzichten.
 - ☞ Hilfestellung und Korrekturen durch die Kursleiter*innen erfolgen ausschließlich mündlich.
- In dieser Phase ist die Durchführung von Indoorkursen **nicht mehr möglich**.
- **Die Einzelnutzung der Außensportanlagen für den Individualsport ist weiterhin gestattet** (siehe Stufe 1).
- Tabelle 4 spezifiziert die sportartspezifischen Besonderheiten für Stufe 3.

Tabelle 4: Sportartspezifische Besonderheiten in Stufe 3 (Erste Stufe des selektiven sowie eingeschränkten Präsenzbetriebes: „25Plus“)

Nr.	Kategorie	Outdoor	Indoor
I	Gesundheitssport	in kontaktloser Form gestattet, Verwendung ausschließlich eigener Trainingsmittel; keine Partner- und Teamübungen	nicht zulässig
II	Fitness/ Krafttraining	in kontaktloser Form gestattet, keine Übungen mit starker Aerosolbildung	
III	Teamsportarten	in kontaktloser Form gestattet; keine körpernahen Spielsituationen; keine Partner- und Teamübungen	
IV	Kampfsport	in kontaktloser Form gestattet; keine Partner- und Teamübungen; Beschränkung auf Training von einzelnen Bewegungsabläufen	
V	Tanz	in kontaktloser Form gestattet; kein Paartraining; Beschränkung auf Training von einzelnen Bewegungsabläufen und Schrittfolgen	
VI	Rückschlagspiele	in kontaktloser Form gestattet; keine körpernahen Spielsituationen; keine Partner- und Teamübungen; Training von einzelnen individuellen Bewegungsabläufen (z.B. Aufschlag, Vor- und Rückhand)	
VII	Wassersport/ Schwimmen	in kontaktloser Form als Individualtraining gestattet (max. 2 Personen auf 25-Meter-Bahn)	
VIII	Individualsport	in kontaktloser Form gestattet, Verwendung ausschließlich eigener Trainingsmittel; keine Übungen mit starker Aerosolbildung	

- Sofern ein **kontaktloses Training auf Außensportanlagen** als nicht zielführend angesehen wird bzw. nicht möglich ist, wird das Angebot ausgesetzt bis ein Training mit Kontakt wieder möglich ist. Dies ist bei Anmeldung des Kurses durch den Kursleiter/die Kursleiterin explizit mitanzugeben, damit die Kursteilnehmer*innen Bescheid wissen.

Stufe 4: Stand-by-Betrieb:

- Kontaktlose Ausübung von Individualsportarten zu zweit oder mit den Angehörigen des eigenen Hausstands möglich. Eine Nutzung der Außensportanlagen der TU Chemnitz ist nicht möglich.
 - ⇒ **Universitäts- und Gesundheitssport:** In dieser Phase ist **keine Teilnahme an Präsenzkursen**, weder auf den Außen- noch auf den Innensportanlagen der TU Chemnitz möglich. Für diesen Fall besteht die Möglichkeit einer Teilnahme an den **digitalen Sportangeboten** des ZfSG oder der Landeskonferenz Hochschulsport Sachsen e.V. (LHS).