

## Informationsschreiben (Stand 12.05.2021) der Leistungserbringerverbände im Funktionstraining und Rehabilitationssport zur Durchführung des Rehabilitationssports und Funktionstrainings in Zeiten der Corona-Pandemie

Sehr geehrte Damen und Herren,

mit diesem gemeinsamen Schreiben möchten wir Sie über neue Hinweise zur Durchführung von **Rehabilitationssport und Funktionstraining** informieren.

Wir verweisen und nehmen in diesem Zusammenhang Bezug auf die untenstehenden Papiere:

- Niedersächsische Verordnung über Maßnahmen zur Eindämmung des Corona-Virus SARS-CoV-2 (Niedersächsische Corona-Verordnung) - gültig ab 10. Mai 2021  
<https://www.niedersachsen.de/download/168619>
- FAQ zum Sport – Antworten auf häufig gestellte Fragen des Landes Niedersachsen (Stand 11.05.2021) Quelle: [Sport – Antworten auf häufig gestellte Fragen | Portal Niedersachsen](#)

Die derzeitige Verordnung des Landes Niedersachsen zur Eindämmung des Corona-Virus, gültig ab 10. Mai 2021, sieht vor, dass der **Rehabilitationssport** und somit auch das **Funktionstraining**, als medizinisch notwendige und ärztlich verordnete Maßnahme auch in der Gruppe durchgeführt werden kann.

In unseren letzten gemeinsamen Informationsschreiben haben wir empfohlen, auf die Durchführung von **Rehabilitationssport und Funktionstraining** aufgrund des dynamischen Infektionsgeschehens in Präsenz zu verzichten und stattdessen über eine Online-Durchführung nachzudenken.

Auf Grundlage der zurückliegenden Pandemiebekämpfung haben sich die meisten Vereine/Untergliederungen bewusst gegen die Durchführung von Präsenzgruppen entschieden. Leider werden die Folgen körperlicher Inaktivität immer deutlicher. Diese sind nach Ansicht von Wissenschaftlern gravierender als eine mögliche Ansteckung. Zudem beschreiben wissenschaftliche Studien in diesem Zusammenhang, dass körperliche Aktivität das Immunsystem stärkt und somit das Risiko für schwerwiegende COVID-19-Erkrankungen verringern kann.

Aus diesem Grund möchten wir unsere letzten Stellungnahmen und die darin ausgewiesenen Empfehlungen den aktuellen Entwicklungen anpassen. Wir halten es in der aktuellen Situation mit rückläufigen Infektionszahlen, dem Impffortschritt und den Teststrategien für vertretbar, mit dem **Rehabilitationssport** und dem **Funktionstraining** wieder zu beginnen.

Für eine verantwortungsvolle Wiederaufnahme bzw. Durchführung von **Rehabilitationssport und Funktionstraining** ist die Umsetzung der Vorgaben und notwendigen Hygienestandards absolut notwendig.

Eine verantwortungsbewusste Öffnung ist auch in geschlossenen Kursräumen/(Schwimm-)Hallen möglich, allerdings empfehlen wir die Durchführung unter freiem Himmel, sofern es die Bedingungen zulassen.

Grundsätzlich müssen bei der Wiederaufnahme und Durchführung des **Rehabilitationssports und Funktionstrainings** auf die entscheidenden Faktoren zur Verringerung des Infektionsrisikos geachtet sowie die Vorgaben aus der oben aufgeführten aktuell gültigen Niedersächsischen Corona-Verordnung umgesetzt werden.

Unter folgenden Mindestanforderungen bezüglich der Schutzmaßnahmen und unter Beachtung regionaler Vorgaben der Gesundheitsämter, kann eine Wiederaufnahme/Durchführung der Sportangebote erfolgen:

- Allgemeines Abstandsgebot außerhalb der Übungseinheit (mind. 1,5 Meter)
- Tragen einer medizinischen Mund-Nasen-Bedeckung (§ 3, Ausnahme gilt bei der Sportausübung)
- Die Nutzung von Umkleiden und Duschen bleibt untersagt.
- Im Freien (außer Schwimm- und Spaßbäder) darf sich unabhängig von der Kontaktbeschränkung sportlich betätigt werden → ausschließlich kontaktfrei und Mindestabstand zwischen Personen von 2 Metern oder je Person 10 m<sup>2</sup> Fläche
- Es muss ein Hygienekonzept (§ 4 der Niedersächsischen Corona-Verordnung) vorliegen.
- Genesene und Geimpfte (mit entsprechendem Nachweis) müssen keine Tests nachweisen oder durchführen (§ 5 a und SchAusnahmV).
- Alle Personen (ab 14 Jahren), die weder genesen oder geimpft sind, müssen eine Bestätigung über eine maximal 24 Stunden zurückliegende Testung mit negativem Testergebnis vorweisen oder sich vor Ort und unter Aufsicht testen lassen (§ 5 a). Dies gilt auch für Honorarkräfte und Übungsleitende sowie betreuende Personen.
- Eine Dokumentation aller relevanter Daten ist vorzunehmen (§ 5).
- Kein Abstandsgebot bei sportlicher Betätigung (zu Rehabilitationsmaßnahmen) im Wasser.  
→ Wir empfehlen jedoch, aufgrund des höheren Infektionsrisikos in Feuchträumen, das Abstandsgebot einzuhalten.

Bezüglich des Rehabilitationssports im Wasser oder der Wassergymnastik beim Funktionstraining gelten darüber hinaus folgende Vorgaben:

Auszug aus den FAQ zum „Sport – Antworten auf häufig gestellte Fragen“ des Landes Niedersachsen (Stand 11.05.2021)

#### **„Sind Schwimmbäder geöffnet?“**

*Bei einer Inzidenz bis 100 können Schwimmbäder (sowohl Hallen als auch Freibäder) für die [...] Durchführung von Rehabilitationsmaßnahmen für Gruppen von nicht mehr als 20 Personen geöffnet werden. Unterrichtende oder betreuende Personen sowie volljährige Teilnehmerinnen und Teilnehmer müssen sich vor Nutzung des Schwimmbades testen lassen sofern im Rahmen der Nutzung Kontakt zu Personen eines anderen Haushalts besteht. Bei einer Inzidenz über 100 sind die Schwimmbäder geschlossen.“*

Ende des Auszuges

Zusammengefasst ist die Wiederaufnahme bzw. Durchführung von **Rehabilitationssport- oder Funktionstrainingsgruppen** unter Einhaltung aller Vorgaben als medizinische Maßnahme möglich.

**Aufgrund inzidenzabhängiger Regelungen und Maßnahmen kann es jedoch weiterhin zu erweiterten, örtlich abweichenden Regelungen kommen.** In Landkreisen und kreisfreien Städten mit besonders hohen Infektionszahlen, können die Kommunen zusätzliche Maßnahmen anordnen, um das Infektionsgeschehen zu begrenzen. **Dies ist bei der Wiederaufnahme unbedingt zu beachten!** Die aktuelle, oben aufgeführte Niedersächsische Corona-Verordnung regelt die Details (§ 1 a und 18). **Weiterhin ist zudem immer die letztlich gültige Entscheidung der örtlichen Gesundheitsämter zu berücksichtigen!**



Trotz aller Vorsichtsmaßnahmen und ihrer verantwortungsvollen Umsetzung, weisen wir auf ein Restrisiko hin, sich mit dem Corona-Virus anzustecken. Eine Teilnahme an den Angeboten ist daher freiwillig und immer gegenüber der Ansteckungsgefahr abzuwägen.

Alternativ verweisen wir auf die noch immer bestehende Möglichkeit des **Online-Rehabilitationssports und -Funktionstrainings** vorerst bis zum 30.06.2021.

Die geltenden Vorgaben sowie Regelungen und die damit oben aufgeführten Informationen sind durch die aktuell gültige Niedersächsische Corona-Verordnung bis zum Ablauf des **30. Mai 2021** terminiert.

Weitere, darüber hinaus gehende Entwicklungen müssen abgewartet werden.

Sobald uns neue Informationen vorliegen, werden wir Sie unverzüglich informieren!

Wir wünschen allen trotz der Herausforderungen auch weiterhin ein gutes Durchhaltevermögen und viel Gesundheit in diesen turbulenten Zeiten!

Wir unterstützen Sie jederzeit.

12.05.2021