

Prinzipien, Überlegungen und Empfehlungen zur Durchführung eines regelmäßigen Trainings- und Probenbetriebes im Bereich des professionellen Bühnentanzes an Stadt-, Staats- und Landestheatern im Rahmen der SARS-CoV-2-Pandemie

Stand: 11.11.2020

Gliederung

A	Vorbemerkungen	S. 1
B	Aktueller relevanter Informationsstand	S. 2
C	Arbeitsbezogene Prinzipien und Empfehlungen im Bereich Bühnentanz	S. 4
D	Weiterführende Strategien, die eine Rückkehr zu einem vor-pandemischen Trainings- und Probenablauf unterstützen können	S. 9
E	Anhang	S. 10

A Vorbemerkungen

Die Gesunderhaltung und Verbesserung der gesundheitlichen Situation von Tanzschaffenden zählen zu den Bestrebungen von ta.med. Die vorliegenden Empfehlungen leiten sich aus Veröffentlichungen ab, die zu einem überwiegenden Teil aus der tanzunspezifischen, jedoch für den Tanz relevanten Grundlagenforschung stammen. Sie spiegeln somit den aktuellen, auf den Tanz übertragenen Forschungsstand dar, bilden jedoch keine individuelle oder persönliche Meinung ab. Es wird ausdrücklich darauf hingewiesen, dass die dargestellten Prinzipien und/oder Empfehlungen die betroffenen Institutionen bei der Erstellung individueller Konzepte unterstützen sollen, jedoch nicht ersetzen können.

Die vorliegenden Ausführungen haben KEINE rechtliche Bindung. Diese Empfehlungen sind vielmehr als eine ergänzende Orientierungshilfe für die im Arbeitsschutz und der Arbeitssicherheit der jeweiligen Einrichtung verantwortlichen Personenkreise sowie für übergeordnete Institutionen zu verstehen.

Sie werden – bedingt durch die Dynamik des Pandemieverlaufes – auf der Basis der der sich verändernden Informationslage aus relevanten Publikationen sowie rechtlich bindenden Vorgaben und Empfehlungen weisungsbefugter Institutionen und des Robert Koch Institutes regelmäßig aktualisiert.

Es wird empfohlen, alle Seiten der Empfehlungen, einschließlich des Anhangs zu lesen, bevor sie auf der Grundlage dessen Maßnahmen für ihren Trainings- und Probenbetrieb beschließen.

B Aktueller relevanter Informationsstand

Weltweite Verbreitung

Am 11.03.2020 hat die WHO (*World Health Organisation*) die weltweite Verbreitung mit dem Coronavirus SARS-CoV-2 und der damit zusammenhängenden Lungenkrankheit COVID-19 zur Pandemie erklärt.

Seit September 2020 steigt die Inzidenzrate wieder, was zu einem erneuten Teil-lockdown im November 2020 führte.

Gefährdung für die Gesundheit

Die Infektion mit dem genannten Coronavirus hat ein gesundheitsgefährdendes, ggf. auch tödliches Potential und kann außer der Lunge zahlreiche andere Organe befallen. Selbst bei leichten Verläufen werden Spätfolgen beschrieben, die eine normale Leistungsfähigkeit mittel- bis langfristig beeinflussen können und somit einen potentiell gefährdenden Faktor für die Berufsausübung als Tänzerin und Tänzer darstellen.

Infektionswege

Die Schmierinfektion scheint im Gegensatz zur Tröpfcheninfektion nur eine untergeordnete Rolle zu spielen. Aerosole kommen als Infektionsweg infrage – insbesondere in Innenräumen. Feuchte, warme Luft in Innenräumen wirkt begünstigend für die Ausbreitung von viralen Infektionen. Mit steigendem Kohlendioxidgehalt steigt die Infektionsgefahr.

Tröpfchen und Aerosole

entstehen bei der Ausatmung, beim Sprechen, Singen, Niesen und Husten. Die Menge steigt mit zunehmender Belastungsintensität (z. B. zunehmende Atemtiefe und -frequenz bei Herzkreislauf-Belastungen, exzessives Sprechen/Schreien, Singen). Die darin potentiell enthaltenen Infektionserreger gelangen über die Ausatmung in die Raumluft und verteilen sich binnen weniger Minuten in Räumen. Über 99% der ausgeatmeten Partikel sind gut luftgetragen und können zudem ohne gegensteuernde Maßnahmen bis zu mehreren Stunden in der Raumluft verbleiben und ggf. Infektionen auslösen. Selbst größere Tröpfchen legen mehrere Meter weit zurück und verbreiten sich im Raum, bevor sie zu Boden sinken.

Die Gefahr einer Infektion steigt mit der Menge an infektiösen Viren (Viruslast) sowie der Expositionsdauer. Selbst bei optimaler Lüftungssituation ist immer noch dann ein erhöhtes Risiko vorhanden, sobald sich eine infektiöse Person im Raum aufhält. Die Konzentration potentiell virusbeladener Partikel steigt ohne gegensteuernde Maßnahmen mit der Dauer und Intensität der Belastungen sowie Anzahl der Menschen in einem Raum.

Neben Aerosolen und Tröpfchen wird CO₂ (Kohlendioxid) bei der Atmung abgegeben. Untersuchungen zeigen, dass über die CO₂-Konzentration der Raumluft Rückschlüsse auf die Aerosolkonzentration gezogen werden können.

Das Tragen einer Mund-Nase-Bedeckung kann zumindest die Ausbreitung großer, virusbeladener Tröpfchen im Sinne eines Fremdschutzes begrenzen.

Bedeutung der aktiven Belüftung

Ein hoher Luftwechsel und entsprechende Abstände in Innenräumen tragen dazu bei, die CO₂-, Tröpfchen- und Aerosolkonzentrationen und damit das Infektionsrisiko zu reduzieren, jedoch **nicht** gänzlich auszuschalten.

Professioneller Bühnentanz

Die Ausführung von Tanzelementen kann zu maximalen Belastungen des Herzkreislaufsystems (einschließlich der Lunge) führen. Bereits im Training werden anaerobe Stoffwechselwege erforderlich, die eine vertiefte Atmung (erhöhtes Atemvolumen) und erhöhte Atemfrequenz nach sich ziehen.

Gleiches gilt für Proben und Vorstellungen – unabhängig von der Tanzrichtung. Jede Form kardiopulmonaler Belastung führt somit zum verstärkten Ausstoß potentiell infektiöser Aerosole und Tröpfchen.

Während der Durchführung tänzerischer Bewegungselemente an der Stange und im freien Raum, sowie Bewegungen mit entsprechender Beschleunigung und Geschwindigkeit kommt es zudem zu Luftverwirbelungen im Raum. Dadurch beschleunigt sich die Verteilung potentiell infektiöser Tröpfchen und Aerosole. Die Infektionsgefahr kann ansteigen.

C Arbeitsbezogene Prinzipien und Empfehlungen im Bereich Bühnentanz

Die folgenden Empfehlungen enthalten tanzbezogene Aspekte. Weiterführende tanzunabhängige und von anderer Seite festgelegte Abstands- und Hygieneregeln gelten davon unberührt weiter.

Personenbezogene Maßnahmen

- Aktualisierter Impfschutz

Die beinhaltet die jeweils aktuelle saisonale Impfung gegen Influenza-Grippe und darüber hinaus die anderen, von der STIKO (Ständige Impfkommission des Robert Koch-Institutes) empfohlenen relevanten Schutzimpfungen gegen infektiöse Erkrankungen (→ Rücksprache Betriebsarzt/Betriebsärztin).

- Nutzung der Corona-App

- Tragen einer Mund-Nase-Bedeckung

In Anlehnung an die allgemeinen Präventionsmaßnahmen in geschlossenen Räumen ist es auch für den Tanzbereich wünschenswert, dass alle sich im Trainingsraum aufhaltenden Personen eine Mund-Nase-Bedeckung (möglichst Einmalmaske) tragen. Sollte eine Lockerung der Platzgebundenheit unter Berücksichtigung aller unten aufgeführten Aspekte in Erwägung gezogen werden (s. unten), wird das Tragen einer Mund-Nase-Bedeckung im freien Raum ab einer moderaten Belastungsintensität und -dynamik auch während des Trainings und der Probenarbeit empfohlen. Diese sollte idealerweise einen Abstand zum Mund gewähren. Eine

durchfeuchtete Mund-Nase-Bedeckung ist gegebenenfalls auch während des Trainings, unter Berücksichtigung der damit einhergehenden und sachgemäß durchzuführenden Händedesinfektion und ggf. Entsorgung der Maske zu wechseln. Alternativ zur Maske ist für Tänzer*innen die Nutzung von Gesichtsvisieren zu diskutieren, sofern eine individuelle Behinderung (z. B. Beschlagen) oder Gefährdung durch diese ausgeschlossen werden kann.

- **Vor Beginn der tänzerischen Tätigkeit**

Vor Betreten des Trainings- und Probenraumes erfolgt eine sachgemäße Reinigung/Desinfektion der Hände, entweder mit Seife und warmem Wasser (mindestens 20 s lang) oder Desinfektionsmittel.

- **Abstand**

Tänzer*innen haben in Abhängigkeit von der Belastungsintensität in Training, Proben und Vorstellungen bei submaximalen und maximalen Herzkreislauf-Belastungen einen Mindestabstand zu anderen Personen einzuhalten, der dem Mindestabstand entspricht, der aus dem SARS-CoV-2-Arbeitsschutzstandard – Empfehlungen für die Branche Bühnen und Studios für den Bereich: Proben und Vorstellungsbetrieb der szenischen Darstellung für bewegungsintensive (Einordnung der Belastungsintensität s. Anhang), tanzende, exzessiv sprechend oder singend agierende Personen entnommen werden kann.

Trainingsleiter*innen/Ballettmeister*innen und Korrepetitor*innen halten sich an die allgemein geltenden Abstandsregeln für Tänzer*innen und verzichten auf taktile Korrekturen. Trainingsleiter*innen/Ballettmeister*innen sollen sich beim Training im freien Raum nicht zwischen den Tänzer*innen bewegen. Das Tragen von Mund-Nase-Bedeckungen wird empfohlen.

Technisch/organisatorische Maßnahmen

- **Erstellung einer individuellen Gefährdungsbeurteilung sowie eines individualisierten Hygiene-Schutzkonzeptes**

Die Arbeitsbereiche sowie das jeweilige, damit verbundene Arbeitsumfeld unterliegen einer hohen Variabilität. Zudem gibt es auch aktuell noch regionale Unterschiede hinsichtlich der Infektionsgefahr und den daraus resultierenden Vorgaben der Entscheidungsträger. Wie daher genau vorgegangen wird, erfordert die Erstellung

einer individuellen Gefährdungsbeurteilung bei allen Produktionen und für alle Arbeitsbereiche der Tänzer*innen (gilt auch für Duschen und Umkleiden) unter Einbindung der dafür verantwortlichen und vertrauten Mitarbeiter*innen, einschließlich der Erstellung eines individuellen Hygienekonzeptes (unter anderem durch die Fachkraft für Arbeitssicherheit bzw. Betriebsarzt/-ärztin).

- **Information der Mitarbeiter*innen**

Die von den Maßnahmen betroffenen Personenkreise (z. B. Tänzer*in, Korrepetitor*in, Ballettmeister*in, Trainingsleiter*in, Choreograf*in, Direktion) sollen eine verbindliche Vorabinformation durch für den Arbeitsschutz verantwortliche Personen der jeweiligen Einrichtung mit Aufklärung und Unterweisung (z. B. Bedeutung von Schutzmaßnahmen, Veränderungen im Arbeitsumfeld, Verhalten, Umgang mit Masken) erhalten.

- **Dokumentation und sparteninterne Tätigkeit**

Die tägliche Dokumentation von Arbeitskontakten wird empfohlen. Diese sind auf möglichst wenige zu reduzieren (z. B. Vermeidung spartenübergreifender Kontakte).

- **Testungen**

Testungen werden empfohlen vor Wiederaufnahme eines regelmäßigen Trainings- und Probenbetriebes (z. B. nach der Sommerpause) analog zum professionellen Sport. Bei Bedarf auch regelmäßig in festgelegten Abständen (vgl. auch weiterführende Strategien, s. u.).

- **Vermeidung/Limitierung der Aerosolbildung und CO₂-Anreicherung von Tröpfchen in der Raumluft**

Ziel ist die Minimierung der Aerosolentstehung in Innenräumen. Die CO₂-Konzentration soll den Wert von 800 ppm nicht überschreiten. Dies erfolgt durch eine wechselseitige, variable Anpassung aus:

- der Begrenzung der Mitarbeiter*innen in dem Arbeitsraum (z. B. Trainingssaal/ Studio)
- einer optimalen permanenten, arbeitsbegleitenden Belüftungsstrategie und Pausenbelüftungsplanung
- und der Adaption der Bewegungselemente hinsichtlich der Intensität und Dynamik (→ Anhang) unter
- Berücksichtigung klimatischer Einflüsse (Wärme, Luftfeuchtigkeit).

Beispiel: Sind die Belastungen maximal, dürfen sich dementsprechend weniger Tänzer*innen in einem Raum aufhalten als bei niedrigen Belastungen (Einteilung der Belastungen, siehe unten). Somit wird die Anzahl der sich gleichzeitig in einem Raum aufhaltenden Tänzer*innen durch die Konzentration von CO₂ limitiert.

Die Messung der CO₂-Konzentration erfolgt über mobile Geräte. Empfohlen werden unter anderem diejenigen, die über ein dreistufiges Ampelsystem verfügen und valide sind. Eine diesbezügliche Beratung durch mit den für das Gesundheitsmanagement der jeweiligen Einrichtungen zuständigen Personenkreise (z. B. FASI, Betriebsarzt, Betriebsärztin) sollte erfolgen.

Alternativ und ergänzend ist zur Vermeidung/Reduzierung der Infektionsgefahr die Verlagerung tänzerischer Arbeitsinhalte in den **Außenbereich** in Erwägung zu ziehen, sofern die Ausstattung (z. B. Boden) und klimatischen Voraussetzungen für den Tanzbereich adäquat sind.

Eine Tätigkeit von Angesicht zu Angesicht im Abstand < 1,50 m ist auch mit Mund-Nase-Bedeckung zu vermeiden. Bei dynamischen kurzzeitigen Begegnungen (im Sinne eines aneinander Vorbeilaufens) in einem Abstand von < 2m sollten die Tänzer*innen unterschiedliche Blickrichtungen haben und eine Mund-Nase-Bedeckung tragen.

Im Rahmen eines produktionsbedingten Einsatzes von Sprache (z. B. Schreien, Singen), z. B. im zeitgenössischen Tanz sowie bei submaximalen und maximalen Herzkreislaufbelastungen (z. B. Sprünge durch den Raum, Choreografien, direkte Ansprache) sind bereits bekannte Empfehlungen aus dem Gesangs- und Schauspielbereich heranzuziehen.

- **Räumliche Nutzung, Anordnung und Arbeitsinhalte**

Verfügt der Ballettsaal über 2 separate Zugänge, sollen diese getrennt als ausschließliche Ein- und Ausgänge gekennzeichnet und genutzt werden („Einbahnstraße“).

Tänzer*innen sollen sich nicht hintereinander aufgereiht bewegen. Beim Training an der Ballettstange, bei dem diese Anordnung der Tänzer*innen zwangsläufig gegeben ist, ist ein möglichst großer Sicherheitsabstand zwischen den Tänzer*innen

einzuhalten. Im Zuge der aktuellen Aerosoldiskussionen ist davon auszugehen, dass ein Abstand von 2 m dabei nicht ausreichend ist.

Im freien Raum sollen Tänzer*innen unter Einhaltung möglichst großer Abstände idealerweise nebeneinander oder auch diagonal versetzt zueinander trainieren. Dynamisches Training im Windschatten von Vorderfrau oder Vordermann ist zu vermeiden. In Abhängigkeit von der CO₂-Belastung und den damit verbundenen dargestellten Variablen kann – sofern Mund-Nase-Bedeckungen getragen werden - erwogen werden, die Platzgebundenheit zu lockern.

Bodenteile im Training können innerhalb einer zuvor markierten Grundfläche pro Tänzer*in ausgeführt werden. Während und direkt nach den Bodentrainings ist eine Berührung des Gesichts mit den Händen zu vermeiden, um einer Eigenkontamination vorzubeugen. Nach dem Bodentraining sind die Hände gründlich zu waschen und der Boden zu reinigen. Die Kleidung ist nach dem Bodentraining zu wechseln und separiert direkt der Reinigung zuzuführen.

- **Gruppenbildung**

Tänzer*innen, die in einer Wohngemeinschaft oder Partnerschaft miteinander leben, sollen idealerweise in der gleichen (Klein-)Gruppe trainieren. Bei der Zuordnung der Tänzer*innen zu einer Trainingsgruppe ist der besondere Schutz von Risikopersonen zu beachten. Wird eine Trainingsgruppe ausschließlich aus in einer privaten Wohngemeinschaft (gleiche Adresse) oder Partnerschaft lebenden Tänzer/innen gebildet kann auf eine Abstandsregelung verzichtet werden.

Es wird zudem empfohlen, sich bei der Zuordnung mit dem/der zuständigen Betriebsarzt/ Betriebsärztin zu beraten.

Die Zusammensetzung der Trainingsgruppen soll sich nicht verändern. Die Trainingsgruppen sollen, sofern möglich, festen Trainingsräumen zugeordnet werden. Kontakt zwischen den Trainingsgruppen ist zu vermeiden bzw. unter Einhaltung der Abstandsregeln zu minimieren.

- **Reinigung**

Ballettstangen und alle im Training berührten Gegenstände sind entsprechend ihrer Nutzung stündlich bzw. nach jeder Trainingseinheit sachgemäß zu reinigen. Der Tanzboden ist nach jedem Training/jeder Nutzung zu reinigen.

- **Wechselzeiten**

Entsprechende Wechselzeiten (Zeit für Lüftung und Reinigung) sind bei der Planung von Training und Proben zu berücksichtigen.

- **Arbeitskleidung**

Das Training ist möglichst in tanzrichtungsspezifischem Schuhwerk (ggf. auch in Socken oder barfuß) zu absolvieren. Trainingsschuhe (oder z. B. Socken) müssen regelmäßig desinfiziert und/oder gewaschen werden.

Die Aufbewahrung der Trainingskleidung/Schuhe und privaten Kleidung erfolgt an einem festen, zugeteilten Ort. Die Trainingskleidung wird nach Ende des Trainings isoliert aufbewahrt und sofort nach der Ankunft zuhause einer entsprechenden Reinigung zugeführt.

- **Garderoben und Sanitäranlagen**

Garderoben können – sofern sie eine Zuordnung fester Plätze für die jeweiligen Tänzer*innen ermöglichen und über die Möglichkeit einer ausreichenden Belüftung verfügen, einzeln genutzt werden (kurze Zeitfenster für die Nutzung verteilen, anschließend lüften). Zur Nutzung der Duschen, siehe Gefährdungsbeurteilung.

Bei der Nutzung der Sanitäreinrichtungen müssen die allgemein gültigen Hygienevorschriften und vorgegebenen Sicherheitsabstände eingehalten werden.

D Weiterführende Strategien, die eine Rückkehr zu einem vorpandemischen Trainings- und Probenablauf unterstützen können

- **14-tätige Quarantäne vor Tätigkeitsbeginn**

Sollen Abstandsregelungen innerhalb eines Ensembles zur Reduzierung/Verhinderung einer Ansteckungsgefahr weiter gelockert bzw. ganz vermieden werden, so wird eine dem Arbeitsprozess vorausgehende 14-tätige Quarantäne („Hollywood-Strategie“, „Bubble-Betrieb“) sowie die Durchführung regelmäßiger Tests empfohlen. Außerberufliche soziale Kontakte sollten dann für einen begrenzten, zuvor festgelegten Zeitraum zumindest minimiert (bestenfalls aufgehoben) werden, um eine größtmögliche Sicherheit zu gewährleisten. Dieses Vorgehen ist auch für Teilgruppen eines Ensembles vorstellbar und könnte wechselseitig durchgeführt werden.

- **Frühzeitiger Zugang zu Impfstoffen**

Tänzer*innen können aufgrund ihrer Tätigkeit (keine bzw. geringe Abstände, hohe kardiopulmonale Belastungen, Tätigkeit in Innenräumen, Tätigkeit in Gruppen) zu den **Berufsgruppen mit einem erhöhten Infektionsrisiko** gezählt werden. Zum jetzigen Zeitpunkt scheint neben der Quarantäne-Strategie nur der frühzeitige Zugang zu einem Impfstoff mit anschließender Impfung der betroffenen Gruppen den Normalisierungsprozess in der szenischen Darstellung maßgeblich positiv zu unterstützen.

- **Maßnahmen zur Förderung der arbeitsbezogenen psychosozialen Gesundheit von Arbeitnehmer*innen**

Unabhängig von Abstandsregeln und anderen vorhandenen zahlreichen Einschränkungen, weisen Studien darauf hin, dass die Corona-Pandemie (vor allem die lockdown-Situation) mit Auswirkungen auf die psychosoziale Gesundheit von Künstler*innen verbunden ist (Abnahme von Arbeitszufriedenheit, Rollenklarheit, Wertschätzung durch Arbeitgeber, Arbeitsplatzsicherheit, unklare Arbeitsinhalte). Hier sollten entsprechende Maßnahmen initiiert werden, um eventuelle arbeitsbezogene, negative gesundheitsrelevante Folgen der Pandemie zu reduzieren.

Literaturliste bei den Verfasser*innen auf schriftliche Anfrage erhältlich.

© ta.med e. V.; Version 4 vom 11.11.2020

Kontakt:

ta.med, Tanzmedizin Deutschland e. V.
Geschäftsstelle
Brüder-Knauß-Str. 81
64285 Darmstadt
M: info@tanzmedizin.com, T: +49 (0)6151.39 17 601

E Anhang

Einordnung der Bewegungselemente hinsichtlich ihrer Intensität

Die Tröpfchen- und Aerosolbildung sowie deren Verteilung im Raum nimmt mit steigender Belastung des Herzkreislaufsystems und der Dynamik der Bewegungselemente zu. Solange sich die Herzfrequenz (z. B. Messung über den Puls am Handgelenk) im erweiterten Ruhebereich von ca. 100-110 Schlägen pro Minute befindet, können die von den örtlichen Gesundheitsbehörden vorgegebenen Abstandsempfehlungen herangezogen werden. Alternativ kann zur grob orientierenden Einordnung der individuellen Belastungsintensität eine Einordnung über Bewegungselemente erfolgen. Als orientierende Vorgabe für zeitgenössische Bewegungselemente/-abläufe dient die Terminologie der klassischen Tanztechnik. Die Belastungsintensitäten können wie folgt klassifiziert werden:

Tabelle: Orientierungshilfe zur Einordnung von Bewegungselementen/ Bewegungsphasen bezüglich der Belastungsintensität

Bewegungseinordnung (Statisch/Dynamisch)	Bewegungsbeispiele/Trainingsabschnitt	Zu erwartende Herzkreislauf-Belastung*
Hohe statische Komponente (A)	z. B. Stangentraining (klassischer Tanz), kleinere Bewegungen am Platz, Haltungen, Balancen, Hocken usw.)	gering bis moderat (<i>grand battement</i>)
Hohe statische Komponente (B)	z. B. freier Raum klassischer Tanz (<i>tendu, jeté, port de bras, adagio</i>)	gering bis moderat
Zunehmend dynamisch	z. B. freier Raum klassischer Tanz (Pirouetten), Drehungen, Nutzung verschiedener Raumebenen (hoch-tief, weit-eng, klein-groß usw.), weitgehend am Platz	moderat
Geringe Dynamik	z. B. freier Raum klassischer Tanz (<i>petit allegro</i>), kleine Sprünge am Platz und vergleichbare Bewegungen	moderat bis submaximal (je nach Dauer)
Mäßige Dynamik	z. B. freier Raum klassischer Tanz (<i>allegro /batterie</i>), Sprünge mit mäßiger/ wenig Entfernung vom Platz, Nutzung aller Raumrichtungen und -ebenen, Bewegungsabläufe am Boden, Drehungen (offen und geschlossen) und vergleichbare Bewegungen	moderat bis submaximal
Hohe Dynamik	z. B. freier Raum klassischer Tanz (<i>grand allegro</i>), in Raum und Weite greifende Bewegungskombinationen vom Platz, z. B. Sprünge, Rennen, schnelles Laufen, Drehungen und vergleichbare Bewegungen	submaximal bis maximal (je nach Dauer und Art der Bewegung), mäßig (Pirouetten, Rennen) bis maximal (Sprünge)
Mäßige (z. B. Drehungen) bis hohe Dynamik (Sprünge)	z. B. freier Raum klassischer Tanz (<i>en manège</i>),	
Variabel	Pädagogische und choreografische Tätigkeit	gering bis moderat (professioneller Bereich) gering bis submaximaler Bereich (Hobby- und Nachwuchsbereich, Kinder)

- *gering:** Ruheherzfrequenzbereich sowie niedriger aerober Intensitätsbereich
- moderat:** mittlerer bis hoher aerober Intensitätsbereich mit wenigen Spitzen im anaeroben Intensitätsbereich.
- submaximal und maximal:** niedriger anaerober bis erschöpfender Intensitätsbereich

Es muss berücksichtigt werden, dass neben der Bewegungsinhalte auch die Ausübungsdauer für die Einordnung einer Belastung hinsichtlich ihrer Intensität von Bedeutung ist.