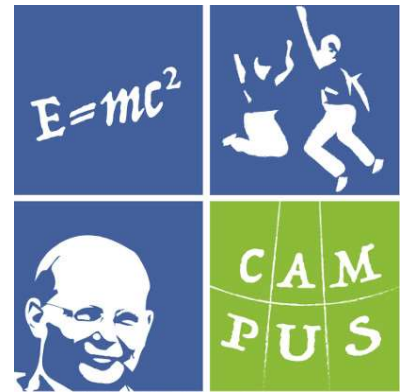


# Campus-Nachrichten

März 2020 | Ausgabe 45



**Dietrich-Bonhoeffer-Bildungscampus**  
Mittelschule-Realschule-Fachoberschule-Akademie  
& **Deutsche Sport Privatschule**

Dietrich-Bonhoeffer-Straße 28  
D – 83043 Bad Aibling  
**Tel:** 08061 – 938841 – 10  
**Fax:** 08061 – 938841 – 11  
**Mail:** info@dbbc-bayern.de  
**Web:** www.dbbbc-bayern.de  
www.dietrich-bonhoeffer-bildungscampus.de  
**Facebook:** www.facebook.com/dbbccampus  
**Instagram:** www.instagram.com/dbbccampus

**Sehr geehrte Eltern, liebe Schüler/innen,**

wir gehen in die zweite Woche online Unterricht und sind mit dem bisherigen Verlauf sehr zufrieden. Die Technik läuft größtenteils zuverlässig und stabil. Alle gehen mit großer Ernsthaftigkeit der Sache nach und erkennen den Mehrwert.

Daher freuen wir uns besonders, dass wir das Angebot ausbauen können. David Burkowski (Sportlehrer) wird unseren Online-Unterricht um ein **freiwilliges** Nachmittagsangebot erweitern. Wir glauben, dass dies im Tagesablauf eine große Bereicherung und Ausgleich sein kann. Bitte lesen Sie hierzu die Beschreibung des Angebotes.

Alles Gute – bleiben Sie und Ihre Lieben gesund

Mit freundlichen Grüßen

Markus Schmidt  
Geschäftsführung / Schulleitung

Von David Burkowski:

*Warum ist **Sport** in dieser Zeit so wichtig?*

*Aufgrund der aktuellen Situation ist unsere Bewegungsfreiheit sehr limitiert. Sport ist daher wichtiger denn je! Der physiologische Effekt ist eindeutig: Essen ohne Bewegung...wir nehmen unkontrolliert zu, unsere Gelenke rosten ein und das Risiko von Muskelmasseschwund ist sehr hoch. Ganz nach dem Motto „use it or lose it“! Aber auch die psychologische Komponente leidet unter Bewegungsmangel. Wir laufen Gefahr in eine potenzielle Depression zu fallen da unsere Sozialkompetenzen drastisch an unserem „miteinander“ durch Sport leidet. Sport und Psychologie spiegeln sich vor allem im Individuum wider: Sport sorgt für Balancen und gleicht Unebenheiten und Stressfaktoren im Alltag unabhängig ob Schule oder Beruf aus. Sport kann daher als Ventil angesehen werden. Ohne dieses Ventil staut sich unverbrauchte Energie an und kann in vielen Situationen zu negativen Aspekten führen: Schlechte Laune, Aggressionen und Unzufriedenheit über Situation und sich selber. Daher bieten wir euch ein internes DBBC-Sport-Ventil an...*

**DBBC Aktiv ist ein Sportprogramm für zu Hause, dass trotz räumlicher Begrenzung Abhilfe schafft.**

**Warm-Up, Bewegungshygiene, variable Kraft- Koordinationszirkel in regelmäßigen Einheiten von **Dienstag bis Donnerstag** für 45 Minuten ab **14 Uhr** durch unser Onlinelernportal Microsoft Teams, stehen auf dem Programm. Angeleitet durch unseren Sportlehrer David Burkowski.**

### **Wie kann ich teilnehmen?**

Schritt 1: Teams öffnen

Schritt 2: Reiter „Teams“ auswählen (linke Spalte)

Schritt 3: „Einem Team beitreten oder ein Team erstellen“ (oben rechts) klicken

Schritt 4: Einem Team mit einem Code beitreten“ Code eingeben klicken

Schritt 5: Den Code „**p1rtyxn**“ eingeben und danach „Team beitreten“ bestätigen

Schritt 6: Schwitzen

*Gemeinsam aktiv. Weniger allein inaktiv.*

### **Der DBBC in den aktuellen Medien:**

Artikel auf **BR24**: [Unterricht in Zeiten von Corona: Digitale Schule in Bad Aibling](#)

Artikel auf **OVB-online**: [Wie zwei Schulen im Raum Rosenheim auf den digitalen Unterricht umgestiegen sind](#)  
(wer keinen OVB-Zugang hat: [→ Artikel als PDF](#))

Außerdem [www.facebook.com/dbbcampus](https://www.facebook.com/dbbcampus) [www.instagram.com/dbbcampus](https://www.instagram.com/dbbcampus)

**Impressum:** V.i.S.d.P. Diakonisches Institut für Bildung und Soziales (DIBS), Markus Schmidt (GF) Dietrich-Bonhoeffer-Str. 28, 83043 Bad Aibling