

## Information

Die **City Challenge Margareten** ist ein Angebot der Wiener Gesundheitsförderung im Rahmen des Programmes "Gesunde Bezirke" und wird von queraum. kultur- und sozialforschung umgesetzt.



## Information

Willkommen am Treffpunkt bei den bunten Steinen im Bruno-Kreisky-Park! Eure Tour kann nun losgehen!



## Information


Heute geht es um Bewegung, Ernährung und seelische Gesundheit - **um alles, was zu unserer Gesundheit dazugehört.**

Viele Rätsel und Aufgaben warten auf euch und auch eure Ideen für den Gesunden Bezirk sind gefragt!

Seid ihr bereit?

## Aufgabe

Los geht's!

Bei der City Challenge Margareten geht es um **Gesundheit und Wohlbefinden**. Überlegt gemeinsam, in wie vielen verschiedenen Sprachen ihr das Wort "**Gesundheit**" sagen könnt. 

Nehmt das Wort in möglichst vielen Sprachen als Audioaufnahme auf!

Antwortmöglichkeit

*Audio*

Aufgabe

## Wassertanken

Wenn ihr schon durstig seid, könnt ihr euch gleich hier beim Wasserspender erfrischen

Antwortmöglichkeit

*Keine*



Aufgabe

Sucht jetzt die **Radservice-Station** am Bruno Kreisky-Park für die nächsten Aufgaben!

Wenn ihr dort seid, klickt "Fertig".

Antwortmöglichkeit

*Keine*



Quiz

**Radfahren** ist gut fürs Klima und für die Gesundheit.

Warum ist regelmäßiges Radfahren **gesund für den Körper**? 3 Antworten sind richtig.

Punkte

100

Modus: Multiple Choice

*Es verbessert den Gleichgewichtssinn*

*Es regt den Stoffwechsel an und schützt vor Typ 2-Diabetes*

*Es trainiert besonders die Bauchmuskeln*

*Es kann vor Herzinfarkt schützen*

Versuche

3

Punktabzug bei falscher Antwort

10

Tipps

*3 Antworten sind richtig.*

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen



## Quiz

Seht euch genau um: Bei der Radservice-Station gibt es verschiedenes Reparatur-Werkzeug.

Welchen Gegenstand gibt es dort aber **NICHT**? Klickt den Gegenstand an.

Punkte

100

Modus: Multiple Choice

*Gabelschlüssel*

*Druckluftpumpe*

*Fahrradschlauch*

*Schraubendreher*

*Flachzange*

*Imbusschlüsselsatz*

*Reifenheber*

Korrekte Antwort zum Fortsetzen erforderlich

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen



## Quiz

Jetzt geht es um Sport und Ernährung!

**Proteine (=Eiweiße)** sind ein wichtiger Nährstoff für eure Muskeln im Körper.

In welchen dieser Lebensmittel steckt **das meiste Eiweiß**?

Punkte

100

Modus: Multiple Choice

*In Butter, Ölen und Nüssen*

*In Obst und Gemüse*

*In Hülsenfrüchten (z.B. Bohnen und*

*Linsen), Fisch und Fleisch*

*In Erdäpfeln, Nudeln und Reis*

Korrekte Antwort zum Fortsetzen

erforderlich

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

## Ort finden

**Das Gesunde Margareten** hat viele Sport-Möglichkeiten! Wusstet ihr, dass es in der Nähe auch einen **Beachvolleyball-Platz** gibt?

Findet den Platz am Margaretengürtel!

Punkte

100

Koordinate

48.187724, 16.342549

Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen



Quiz

## Beachvolleyball

Habt ihr schon einmal Beachvolleyball gespielt, Team !!randomplayer!!?

Welche der folgenden Aussagen treffen auf den Sport "Beachvolleyball" zu?

**Wählt die richtigen Antworten aus!**

Punkte

100

Modus: Multiple Choice

*Beachvolleyball ist ein Teamsport*

*Die Spieler\*innen tragen Schuhe*

*Bei den olympischen Spielen besteht ein Team aus 2 Personen*

*Es gibt ein Netz*

*Der Boden ist aus Beton*

*Der Boden besteht aus Sand*

*Die Spieler\*innen spielen barfuß*

Versuche

2

Punktabzug bei falscher Antwort

10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Aufgabe

## "freedom"

Am Basketball-Käfig nebenan steht das Wort Freiheit - "freedom".

**Geht zu dem Schriftzug!** 🖱️

**Wie fühlt es sich an, wenn du frei bist?**

Denkt euch eine **Pose** dazu aus.

Macht dann ein **Gruppenfoto vor dem Schriftzug**.

Antwortmöglichkeit

*Bild von Kamera*



Information

Sehr schön!

**Wir sind gesund,**

wenn wir uns **frei fühlen**, wenn es uns **seelisch und körperlich gut geht** und wenn wir **gute Beziehungen** zu anderen Menschen haben.

## Umfrage

Gute Beziehungen sind also sehr wichtig für Gesundheit und Wohlbefinden

Zu welchen Personen in eurem Leben pflegt ihr gute Beziehungen?

(Wählt alles aus, was auf euch zutrifft )  
Antworten

*Geschwister*  
*Eltern*  
*Freund\*innen*  
*Großeltern*  
*Cousins/Cousinen*  
*Lehrer\*innen*  
*Tante(n)/Onkel(s)*  
*Andere erwachsene Bezugspersonen*  
Mehrfachauswahl

---

## Information

Wenn wir gute Beziehungen zu anderen Menschen haben, hält uns das gesund. Was können wir aber tun, wenn uns jemand **beleidigt und angreift**? Dazu gleich mehr...

---

## Ort finden

In der Nähe gibt eine wichtige **Beratungsstelle**.

**An diese kannst du dich wenden**, wenn du im Internet beleidigt worden bist oder mitbekommst, dass andere beleidigt oder belästigt werden.

Geht zu diesem Haus **Am Hundsturm 7!**

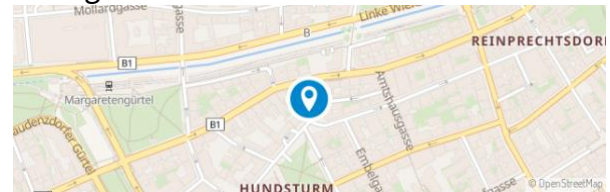
Punkte

100

Koordinate

48.188279, 16.347631

Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen



---

## Quiz

Der Verein **ZARA** hat hier seine Beratungsstelle.

**Wofür steht eigentlich Z-A-R-A?**

Schreibt den Namen der Beratungsstelle, der mit ZARA abgekürzt wird, in das Textfeld.

Hinweise gibts auch

online:<https://www.instagram.com/zara.zivilcourage/>

<https://zara.or.at/de>

Punkte

100

Modus: Lösungseingabe

Korrekte Antwort

*Zivilcourage und Anti-Rassismus-Arbeit*  
Auflösung

*Zivilcourage und Anti-Rassismus-Arbeit*  
Versuche

2

Punktabzug bei falscher Antwort

10

Auflösung nach falscher Beantwortung  
anzeige



Quiz

## Zivilcourage

Was ist eigentlich **Zivilcourage**?

Wählt die richtige Antwort aus.

Punkte

100

Modus: Multiple Choice

*Konflikte und Gewalttaten, die man mitbekommt, ignorieren  
Sich im eigenen Bezirk zu engagieren.  
Den Mut zu haben, bei Konflikten und Gewalttaten einzugreifen und Hilfe zu leisten*

Versuche

2

Punktabzug bei falscher Antwort

10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

### Aufgabe

Was kann man\* tun, wenn jemand von Mobbing betroffen ist? Was fällt euch da ein?

**Schreibt 3 Sachen auf!**

Antwortmöglichkeit

Text

### Ort finden

Sucht jetzt das **Haus "gretl"** am Einsiedlerplatz 7!

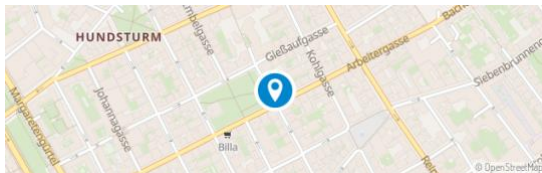
Punkte

100

Koordinate

48.186023, 16.351039

Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen



## Quiz

Was ist **die "gretl"**?

Findet ihr Hinweise an den Fenstern, oder ist gerade offen, so dass ihr anklopfen und fragen könnt?

Punkte

100

Modus: Multiple Choice

*Ein Jugendzentrum*

*Ein Nachbarschaftszentrum*

*Ein Kindergarten*

Versuche

2

Punktabzug bei falscher Antwort

10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen



---

## Aufgabe

Seht euch das Programm von "gretl" an.

Ihr findet es hier: [Programm gretl](#)

Welche von den angebotenen Sachen findet ihr besonders cool?

Nehmt ein Audio mit euren Antworten auf Antwortmöglichkeit

*Audio*

---

## Aufgabe

Im Nachbarschaftszentrum können Leute ihre Ideen verwirklichen.

In der nächsten Aufgabe geht es darum, eigene gesunde Projekte zu überlegen.

Sucht euch dafür **nette Bänke im Einsiedlerpark nebenan**. Klickt dann auf weiter.

Antwortmöglichkeit

*Text*



## Aufgabe

# Gesunde Projekte

Wenn ihr an eure Schule oder euer Jugendzentrum denkt: **Welche Ideen habt ihr für gesunde Projekte dort?** Schreibt **eure Ideen** in das Textfeld.

Eure gesunden Ideen können **finanziell** von der Wiener Gesundheitsförderung **unterstützt** werden! Meldet euch unter [gesunde.idee@gesundebezirke.at](mailto:gesunde.idee@gesundebezirke.at) oder 01 / 958 0111.

Wollt ihr einen Tanz-, Trommel- oder Kickbox-Workshop machen? Gemüse im Hochbeet anbauen oder euch selber eine Rätseltour ausdenken?

Antwortmöglichkeit

*Text*

---

## Aufgabe

# Balance

Findet jetzt die **Slackline** und die **Hängebrücke** hier im Einsiedlerpark!

Wer schafft es, hier entlang zu balancieren ohne herunterzufallen?

Haltet eure Versuche auf einem Video fest!

Antwortmöglichkeit

*Video von Kamera*



## Ort finden

Findet jetzt den Weg zum **Siebenbrunnenplatz!**

Punkte

100

Koordinate

48.185429, 16.353414

Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen





## Aufgabe

Sind die fahrenden Garten-Beete am Siebenbrunnenplatz da?

Sucht euch **Kräuter** oder **Blumen, die ihr noch nicht kennt**, und macht ein **Foto** davon!

Antwortmöglichkeit

*Bild von Kamera*



## Quiz

Nächste Frage: Kennt ihr den Namen des **Jugendzentrums in Margareten** (in der Grünwaldgasse 4)?

Wie heißt es? Es ist eure nächste Station.

Punkte

100

Modus: Multiple Choice

*SerHaus*

*Jugi#5*

*Fiver House*

Versuche

2

Punktabzug bei falscher Antwort

10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

## Ort finden

Sucht das **SerHaus** Jugendzentrum!

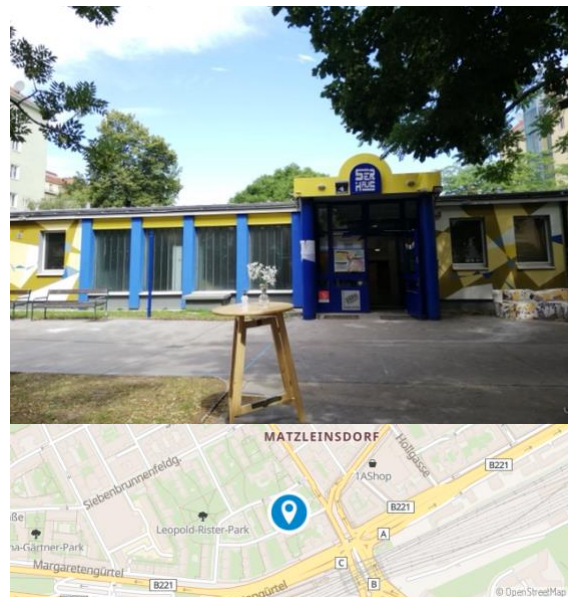
Punkte

100

Koordinate

48.181341, 16.357399

Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen



## Aufgabe

# Discozeit!

Findet ihr den Eingang zur Disco U5 auf der Rückseite vom 5erHaus?

Leider könnt ihr nicht rein. Darum tanzt ihr einfach davor! Sucht euch ein Lied und stellt euch vor, ihr seid auf TikTok. **Wenn ihr wollt, macht ein Video.**

Antwortmöglichkeit

*Video von Kamera*



## Ort finden

Nun kommt schon eure **letzte Aufgabe**:

**Findet diese Bänke** gleich ums Eck beim Matzleinsdorfer Hochhaus.

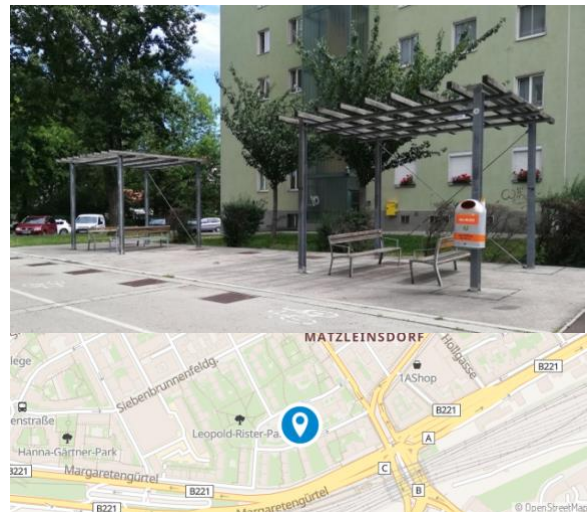
Punkte

100

Koordinate

48.181198, 16.356697

Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen



## Umfrage

# Lasst eure gesunden Ideen fördern

Ihr habt bei einer Station Ideen für Projekte gesammelt! Eure gesunden Ideen können **finanziell** von der Wiener Gesundheitsförderung **unterstützt** werden!

Meldet euch unter [gesunde.idee@gesundebezirke.at](mailto:gesunde.idee@gesundebezirke.at) oder 01 / 958 09 11.

Stimmt ab. Wollt ihr eure Ideen umsetzen?

Antworten

Ja

Nein

## Aufgabe

### Ihr seid am Ende eurer Tour angelangt!

Wir möchten noch von euch wissen, **wie's für euch war**.

Bitte gebt uns am Ende ein Sternenfeedback und schreibt sonstige Anmerkungen, die ihr zu der Tour habt, gleich hier in das Textfeld:

Antwortmöglichkeit

*Text*

---

## Information

Die **City Challenge Margareten** ist ein Angebot der Wiener Gesundheitsförderung im Rahmen des Programmes "Gesunde Bezirke" und wird von queraum. kultur- und sozialforschung umgesetzt.

