



Bound: 1120 DIY City Challenge Meidling - ab 15 Jahren



Actionbound-App in App Store oder Google Play
kostenlos herunterladen

QR-Code mit der Actionbound-App scannen

Gehe mit deinem Computer auf <https://actionbound.com> und erstelle ganz easy eigene Bounds für Geburtstagsfeiern, Projekte, Stadtrallies, Junggesellenabschiede oder was auch immer deiner kreativen Ader entspringen mag.

Eine Initiative der Wiener Gesundheitsförderung – WiG, umgesetzt von queraum. kultur- und sozialforschung.

Bei Fragen oder anderen Anliegen sind wir (queraum) gut erreichbar unter 01 958 09 11.

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



Information

Willkommen am Treffpunkt Bahnhof Meidling, Aufgang Schedifkaplatz! Heute geht es um Bewegung, Ernährung, seelische Gesundheit und dass ihr die Aufgaben gemeinsam löst. Es

geht also um alles, was zu Gesundheit dazugehört.

Seid ihr bereit? **Dann klickt auf "Weiter". Eure Tour kann nun losgehen!** 😊

Aufgabe

Bei der City Challenge Meidling 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 Audio auf!

Antwortmöglichkeit
Audio

Ort finden

Geht nun zu eurer ersten Station - der Parkanlage Schedifkaplatz. Die Karte hilft euch, den Weg dorthin zu finden. 📍

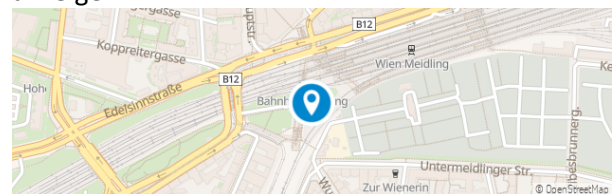
Punkte

100

Koordinate

48.173723, 16.331697

Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen



Information

Ihr befindet euch nun in der Jugendzone am Schedifkaplatz -- einem Platz für Jugendliche mitten in Meidling!

Seit der Neueröffnung im Sommer 2022 kann man in der Parkanlage noch besser sporteln, plaudern oder sich erholen.



Quiz

Bewegung

Das neue Sportangebot am Schedifkaplatz wird von vielen Jugendlichen im Bezirk genutzt.

Doch wie viel Bewegung wird für Jugendliche empfohlen?

Punkte

100

Modus: Multiple Choice

10 Minuten

30 Minuten

60 Minuten

1 Minute

Versuche

1

Aufgabe

Sport und Bewegung

Habt ihr schon einmal Sportübungen mit eurem eigenen Körpergewicht ausprobiert?

Wer mag, kann an den Sportgeräten zwei Klimmzüge oder fünf Liegestütze in der Wiese machen. Achtet auf eine gute Körperspannung!

Probiert es aus und bittet eure Begleitperson, dabei ein Foto von euch zu machen.

Tipp: Du kannst Liegestütz etwas vereinfachen und die Knie aufsetzen.



Antwortmöglichkeit

Bild von Kamera

Quiz

Krafttraining

Stellt euch vor, ihr habt noch nie Krafttraining ausprobiert und wollt regelmäßig trainieren.

Worauf solltet ihr achten?

Punkte

100

Modus: Multiple Choice

Startet einfach mal los, professionellen Rat könnt ihr euch auch später holen

Überfordert euch nicht, sondern setzt euch realistische Ziele

Macht vor allem einseitiges Programm, damit bestimmte Muskelpartien besonders gestärkt werden

Achtet darauf, wie die Trainingsgeräte zu bedienen sind oder fragt um Hilfe

Macht regelmäßige Verschnaufpausen zwischen den Übungen

Versuche

1

Information



Bevor ihr weitergeht, könnt ihr hier Wasser trinken bzw. eure Wasserflaschen auffüllen.



Information

Ihr könnt die Parkanlage Schedifkaplatz auf der anderen Seite verlassen.



Ort finden

Geht jetzt zur Arcade Meidling. 📍 Bleibt in der Meidlinger Hauptstraße stehen. Ihr braucht nicht in das Gebäude hineinzugehen.



Punkte

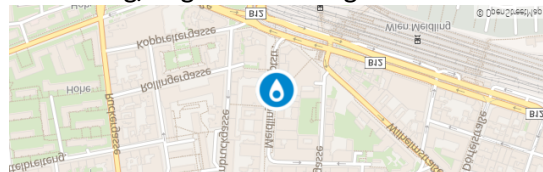
100

Koordinate

48.175365, 16.330388

Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen

Belohnung/Rüge nicht anzeigen



Quiz

Ihr steht direkt vor der Arcade Meidling, einem Einkaufszentrum.

Im Einkaufszentrum befindet sich auch die Bücherei Philadelphiabrücke.

Für wie viele Stunden ist die Bücherei pro Wochentag geöffnet? Klickt auf den Link oder seht euch das Foto genauer an.

Öffnungszeiten

Montag: 11:00 – 19:00

Dienstag: 11:00 – 19:00

Mittwoch: 11:00 – 19:00

Donnerstag: 11:00 – 19:00

Freitag: 11:00 – 19:00

An gesetzlichen Feiertagen sowie Karfreitag, Karsamstag, Heiliger Abend (24.12.) und Silvester (31.12.) bleibt die Bücherei geschlossen.

Link zur Website

Punkte

100

Modus: Zahl schätzen

Richtiger Wert

8

Minimalwert

2

Maximalwert

15

Abweichung für 10 % Punktabzug

1

Versuche

1

Punktabzug bei falscher Antwort

10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Umfrage

Lesen 📖

Aber was hat Lesen eigentlich mit dem eigenen Wohlbefinden zu tun? Wie ist eure Meinung dazu?

Sprecht in der Gruppe darüber und klickt eure Antworten an.

Antworten

In schwierigen Situationen können Bücher einen manchmal unterstützen und Ideen geben, wie die Situation verbessert werden könnte

*Bücher können zu neuen Ideen anregen
Geschichten in Büchern können ein sicherer Ort sein, der sich nicht verändert
Lesen kann eine Alternative zum Ansehen von Serien- oder Youtube-Videos sein
Mehrfachauswahl*

Umfrage

Eure Meinung

Habt ihr euch schon mal überlegt, wer eure Meinung am meisten beeinflusst?

Unterhaltet euch in der Gruppe darüber und stimmt gemeinsam ab. Mehrere Antworten sind möglich.

Antworten

Familie

*Stars, Influencer:innen und Vorbilder
Vereine (z.B. Sportvereine)*

Politische Parteien

Fernsehen & Radio

Freund:innen

Internet & Social Media

Lehrer:innen oder Jugendarbeiter:innen

Zeitungen

Mehrfachauswahl

Quiz

Infokompetenz

Auch Social Media ist voller Infos und Personen oder Plattformen, die verschiedene Meinungen vertreten. Durch Videos und Posts kann die eigene Meinung beeinflusst werden.

Deshalb ist es sehr wichtig Informationen zu überprüfen, um nicht auf **Fake News** hereinzufallen.

Welche dieser Tipps können dabei helfen Fake News zu erkennen?

Punkte

100

Modus: Multiple Choice

Euren Lieblingsinfluencer:innen könnt ihr alles glauben.

Hinterfragt den Zweck der Information (z.B. Handelt es sich um Werbung? An wen richtet sich die Information?)

Überprüft die Aktualität der Information (z.B. Wann wurde der Eintrag gemacht?)

Verwendet Internetseiten und spezialisierte Suchmaschinen zu Fake News, wie z.B.

www.mimikama.at oder

www.hoaxsearch.com

Versuche

1

Punktabzug bei falscher Antwort

10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Ort finden

Geht jetzt weiter die Meidlinger Hauptstraße entlang zu eurer nächsten Station. 📍



Information

Rauchfrei Telefon

Richtig! Unter der Nummer 0800 810 013 könnt ihr von Montag bis Freitag von 10:00 bis 18:00 anrufen und euch Beratung holen!

Zusätzlich findet ihr auf der **Rauchfrei App** ein tolles Angebot, um mit dem Rauchen aufzuhören.

Ort finden

Geht jetzt noch ein Stück weiter die Meidlinger Hauptstraße entlang zu eurer nächsten Station. 📍



Punkte

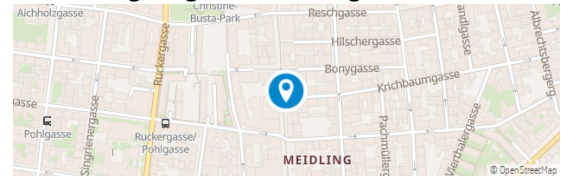
100

Koordinate

48.178888, 16.329991

Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen

Belohnung/Rüge nicht anzeigen



Quiz

Wasser

Hier auf dem Platz gibt es einen Trinkbrunnen, bei dem ihr bei dem ihr Wasser trinken bzw. eure Trinkflaschen auffüllen könnt.

Aber wisst ihr eigentlich, aus wie viel Prozent Wasser unser Körper besteht? 💧 **Klickt die richtige Antwort an.**

Tipp: Tipp: Hinweise findet ihr auf der Infokarte Essen = der Treibstoff für Körper und Seele.



Punkte

100

Modus: Multiple Choice

70 %

30 - 40 %

90 %

Versuche

2

Punktabzug bei falscher Antwort

10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Quiz

Aber woher kommt eigentlich das Wiener Wasser?

***Seht auf der Website der Stadt Wien nach.
Klickt die richtige Antwort an.***



Punkte

100

Modus: Multiple Choice

Aus der Donau

Aus den Alpen

Aus einem tiefen Brunnen

Versuche

1

Punktabzug bei falscher Antwort

10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Information

Genau! Das Wiener Wasser kommt aus den Alpen, einem Gebirge in Österreich.

Das Wasser wird dort vor Verunreinigung geschützt: In den sogenannten Schongebieten gelten bestimmte Regeln, damit das Wasser sauber bleibt. Über zwei Hochquellleitungen kommt das Wasser nach Wien. So kommen jeden Tag ca. 450 Millionen Liter Wasser nach Wien.

Das Trainingsbecken in der Stadthalle Wien enthält ungefähr eine Million Liter Wasser. 450 Millionen Liter Wasser sind also sehr viel!

Weitere Informationen: [Website der Stadt Wien](#)



Ort finden

Geht jetzt zu eurer nächsten Station -- dem Meidlinger Markt. 📍



Punkte

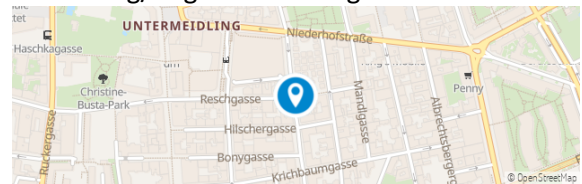
100

Koordinate

48.180230, 16.332813

Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen

Belohnung/Rüge nicht anzeigen



Aufgabe

Ihr seid am Markt angekommen!

Sucht den Stand, der mit diesem Würfel gekennzeichnet ist und macht ein Foto davon.



Antwortmöglichkeit
Bild von Kamera

Quiz

Ihr seid bei der **Problemstoffsammelstelle** am Meidlinger Markt angekommen. Hier können Menschen ihren Sondermüll entsorgen.

Was zählt alles zu Sondermüll und sollte nicht im normalen Müll bei euch zu Hause entsorgt werden?



Punkte

100

Modus: Multiple Choice

Batterien

Obst

Energiesparlampen

Elektrogeräte

Eierschalen

Versuche

1

Punktabzug bei falscher Antwort

10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Information

Zum Klimaschutz beitragen ♻️

Müll richtig zu trennen ist wichtig für die Umwelt! Wenn Altstoffe richtig entsorgt werden, können sie wiederverwertet werden und das spart Ressourcen.



Aufgabe

Vitaminsuche 🔍 🥕 🥦

Hier am Meidlinger Markt gibt es neben der Müllsammelstelle noch viele andere Stände. Ihr könnt alle möglichen Obst- und Gemüsesorten entdecken.

Findet ein Obst oder Gemüse, das ihr NICHT kennt, fotografiert es und fragt am Markt nach, wie es heißt.

Antwortmöglichkeit

Bild von Kamera

Aufgabe



Und was kann man mit diesem Obst oder Gemüse kochen?

Holt euch Tipps, was man daraus zubereiten kann und schreibt diese auf.

Antwortmöglichkeit

Text

Ort finden

Geht weiter zu eurer nächsten Station - dem Steinbauerpark. 📍

Punkte

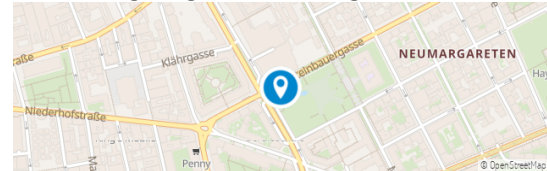
100

Koordinate

48.181612, 16.339089

Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen

Belohnung/Rüge nicht anzeigen



Information

Wer aufs WC muss, hat hier die Möglichkeit. Es ist öffentlich und gratis.



Aufgabe

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

Sucht euch dafür **nette Bänke hier im Park und nehmt Platz**. Klickt dann auf weiter.

Antwortmöglichkeit

Keine

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 – WiG

unterstützt werden! Meldet euch unter gesunde.idee@gesundebezirke.at oder 01 / 958 01 11.

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

Antwortmöglichkeit

Text

Quiz

Erste Hilfe leisten 🤕

Stellt euch vor, ihr seht, wie eine Radfahrerin auf der Straße stürzt und sich verletzt.

Wie lautet die Telefonnummer der Rettung?

Punkte

100

Modus: Multiple Choice

133

144

122

Versuche

1

Punktabzug bei falscher Antwort

10

Quiz

Aber es ist nicht nur wichtig, die Rettung anzurufen, sondern auch **erste Hilfe** zu leisten!

Was ist zu tun, wenn jemand bewusstlos ist? Bringt die Schritte des Notfallchecks in die passende Reihenfolge.

Wichtig: An erster Stelle steht der Eigenschutz. Das heißt, die Lage genau zu beurteilen (Fahren Autos? Gibt es Gefahrenquellen?) und auf die eigene Sicherheit zu achten.

Diese Seite kann euch dabei unterstützen: Bewusstlosigkeit - Notfall - Erste Hilfe
Punkte

100

Modus: Liste sortieren

*Bewusstsein kontrollieren (Person ansprechen)
Atmung kontrollieren (Kopf vorsichtig überstrecken - dann sehen und hören)
Überprüfen, ob die Person Wunden hat, die stark bluten (wenn ja, genügend starken Druck von außen auf die Blutungsquelle ausüben, um die Blutung zu stoppen)*

Stabile Seitenlage (wenn Atmung vorhanden ist, sonst Herz-Druck-Massage beginnen)

Versuche

1

Punktabzug bei falscher Antwort

10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Aufgabe

Hochbeete von Jugendlichen

Hier im Steinbauerpark gibt es Hochbeete, die von Jugendlichen des "Jugendtreffs Steinbauerpark" gebaut und bepflanzt wurden.

Sucht die Beete und macht ein Foto davon.



Antwortmöglichkeit

Bild von Kamera

Information

Jugendtreff Steinbauerpark

Gleich neben den Hochbeeten befindet sich der Container des Jugendtreffs Steinbauerpark vom Verein "Rettet das Kind".

Mittwoch bis Freitag können Jugendliche zwischen 12 und 24 Jahren im Jugendtreff Zeit verbringen. Der Jugendtreff ist ein geschützter Raum und kann anonym aufgesucht werden. Die Angebote können kostenlos in Anspruch genommen werden.

Schaut mal vorbei!



Quelle: Jugendtreff Steinbauerpark

Ort finden

Macht euch nun auf die Suche nach dem nächsten Ort - dem FAIR-PLAY-TEAM.12 in der Fockygasse. 📍

Punkte

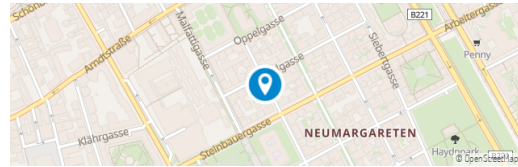
100

Koordinate

48.183037, 16.341026

Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen

Belohnung/Rüge nicht anzeigen



Information

FAIR-PLAY-TEAM.12

Das FAIR-PLAY-TEAM.12 vom Verein Juvivo ist dienstags bis samstags im öffentlichen Raum unterwegs, sucht das Gespräch mit den Menschen in Meidling und interessiert sich für deren Anliegen und Bedürfnisse.

Dabei richtet sich das FAIR-PLAY-TEAM.12 an alle Altersgruppen, an Erwachsene genauso wie an Kinder und Jugendliche.

Setzt euch gerne hin, um die nächsten Fragen zu beantworten.



Umfrage



Die Grätzeloase vor dem FAIR-PLAY-TEAM.12 ist ein schöner Aufenthaltsort und Treffpunkt ohne Konsumzwang. Während den Öffnungszeiten steht hier ein Tischfußballtisch, der gerne genutzt werden kann.

Könnt ihr euch vorstellen hier alleine oder mit Freund:innen herzukommen, um Zeit mit Freund:innen zu verbringen?

Tipp: Ihr könnt gerne kurz Probesitzen!



Antworten

Ja, allen von uns gefällt es hier!

Einige von uns schon, andere nicht.

Nein, niemand von uns kann sich das hier so gut vorstellen.

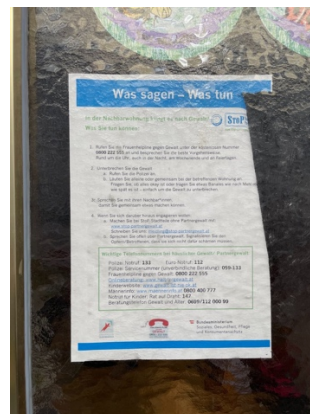
Mehrfachauswahl

Aufgabe

Das FAIR-PLAY-TEAM.12 unterstützt das Projekt "StoP - Stadtteile ohne Partnergewalt", das versucht (häusliche) Gewalt an Frauen* und Kindern zu verhindern.

Schreibt eine Notrufstelle oder Beratungsstelle auf, an die ihr euch anonym und kostenlos wenden könnt, wenn ihr von Gewalt betroffen seid oder Zeug:innen von Gewalt werdet.

Tipp: Schaut mal auf die Zettel an der Türe und den Fenstern. Da hängt ein Zettel mit der Überschrift "WAS SAGEN - WAS TUN". Diese Informationen braucht ihr für die Aufgabe.



Antwortmöglichkeit

Text

Umfrage

Bei den nächsten Fragen geht es um eure seelische Gesundheit.

Für die eigene Gesundheit und das eigene Wohlbefinden ist es sehr wichtig, sich selbst gerne zu haben und auf sich zu achten. 💖

Was hilft euch, wenn es euch mal nicht so gut geht?

Antworten

Mit den Eltern reden

Screenshots von schönen Chatnachrichten machen

Mit einer Psychotherapeutin oder einem Psychotherapeuten reden

Bewegung machen (z.B. Basketball, Tanz etc.)

Mit Freund:innen über meine Ängste sprechen

Spazieren gehen, um den Kopf auszulüften

Musik hören

Mehrfachauswahl

Quiz

Seelische Krise

Zu merken, dass es einer Freundin / einem Freund nicht gut geht, kann schwer sein. Vielleicht fühlt man sich auch hilflos und weiß nicht so richtig, was man tun kann.

Wie könnt ihr eine Freundin oder einen Freund in einer seelischen Krise unterstützen?

Punkte

100

Modus: Multiple Choice

Zuhören

Einfach da sein und geduldig sein

Die Person bewerten

Zeit mit der Person verbringen und ihr zuhören

Versuche

1

Punktabzug bei falscher Antwort

10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Ort finden

Geht jetzt zu eurer letzten Station -- dem Linsepark. 📍 Geht die ruhige Kobingergasse entlang, dann kommt ihr fast direkt zum Eingang des Linseparks.



Punkte

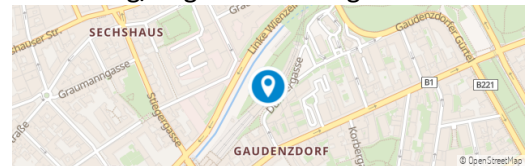
100

Koordinate

48.186715, 16.337255

Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen

Belohnung/Rüge nicht anzeigen



Aufgabe

Linsepark

Welche Sportarten kann man im Linsepark ausüben?

Sammelt möglichst viele und schreibt sie auf.



Antwortmöglichkeit

Text

Aufgabe

Gemeinschaftsgarten

Hier gibt es einen Gemeinschaftsgarten.

Sucht in dem Gemeinschaftsgarten nach drei verschiedenen Kräutern oder Gemüsesorten, die dort wachsen und macht ein Foto davon.

! Wichtig: Gebt gut auf die Pflanzen acht und knickt nichts um.



Antwortmöglichkeit
Bild von Kamera

Quiz

Saisonales Gemüse

Was glaubt ihr: wie viele Monate im Jahr haben Karotten Saison?

Punkte

100

Modus: Zahl schätzen

Richtiger Wert

4

Minimalwert

2

Maximalwert

6

Abweichung für 10 % Punktabzug

1

Versuche

2

Punktabzug bei falscher Antwort

10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Quiz

Regionale Lebensmittel

Warum ist es gut für die Umwelt regionale Lebensmittel zu kaufen?

Info: Regionale Lebensmittel sind Lebensmittel oder Rohstoffe, die dort wachsen, wo sie auch verarbeitet, verpackt und verkauft werden. Die kurzen Transportwege bedeuten meist niedrigere CO2-Emissionen.

Punkte

100

Modus: Multiple Choice

Es werden mehr Spritzmittel benötigt

Die Produkte müssen nicht lange gelagert und gekühlt werden

Die Transportwege sind kürzer

Versuche

1

Punktabzug bei falscher Antwort

10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Information

Gleich seid ihr im Ziel angekommen! 🎉

Sucht euch Bänke oder einen Platz auf der Wiese und macht es euch gemütlich.

Hier könnt ihr Wasser trinken bzw. eure Trinkflaschen auffüllen.

Klickt dann auf Weiter.



Umfrage

Lasst eure gesunden Ideen fördern

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

Meldet euch

unter 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 Meidling** ist ein Angebot der Wiener Gesundheitsförderung – WiG im Rahmen des Programmes "Gesunde Bezirke" und wird von queraum. kultur- und sozialforschung umgesetzt.

