

1150 DIY-City Challenge Rudolfsheim-Fünfhaus – ab 12 Jahren



Bound: 1150 DIY City Challenge Rudolfsheim-Fünfhaus - ab 12 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, Stadtrallyes, 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 (oder 0660 / 59 99 070).

# 1150 DIY-City Challenge Rudolfshem-Fünfhaus – ab 12 Jahren

## Information

Die **City Challenge Rudolfshem-Fünfhaus** 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 Johnstraße U3, Ausgang Wasserwelt! 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 Rudolfshem-Fünfhaus geht es um **Gesundheit und Wohlbefinden**. Überlegt gemeinsam, in wie vielen verschiedenen Sprachen ihr das Wort "**Gesundheit**" sagen könnt. 💬💬

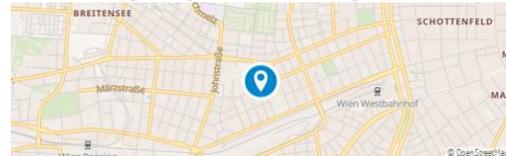
**Nehmt das Wort in möglichst vielen Sprachen als Audio auf!**  
Antwortmöglichkeit  
Audio

## Ort finden

**Geht nun zu eurer ersten Station - der Wasserwelt.** 📍



Punkte  
100  
Koordinate  
48.197289, 16.323683  
Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen  
Belohnung/Rüge nicht anzeigen



## Aufgabe

Hier am Platz gibt es eine katholische Kirche.

Es gibt verschiedene Religionen und Glaubensgemeinschaften. Mitglied einer Glaubensgemeinschaft zu sein, kann das Gemeinschaftsgefühl stärken und so die Gesundheit fördern.

**Welche kennt ihr? Redet in der Gruppe darüber. Schreibt den Namen der Religionen in das Textfeld.**



Antwortmöglichkeit  
Text

---

Aufgabe

**Detailfoto #1**

Können Sie diesen Ort finden, auch wenn Sie nur einen kleinen Ausschnitt sehen?

Machen Sie sich in der Gruppe auf die Suche nach diesem Detail:

Haben Sie das Detail gefunden?



Antwortmöglichkeit  
Bild von Kamera

---

Quiz

**Wasser** 

Genau! Es ist der Wasserbrunnen. Hier können Sie Ihren Durst stillen.

**Aber warum ist es eigentlich wichtig, täglich 1,5 Liter Wasser zu trinken?**

 Tipp: Hinweise gibt es auf der [Infokarte "Ernährung"](#).

Punkte  
100

Modus: Multiple Choice

*Damit der Zellaufbau funktioniert.  
Damit der Körper die Temperatur regeln kann.  
Damit man sich gut konzentrieren kann.  
Damit man mehr Muskeln bekommt.  
Damit man in der Nacht nicht schlafen muss.*

Versuche  
3

Punktabzug bei falscher Antwort  
10;

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

---

Quiz

**Wasser**

Aber wissen Sie eigentlich, aus wie viel Prozent Wasser unser Körper besteht? 

**Klicken Sie die richtige Antwort an.**

Punkte  
100

Modus: Multiple Choice

70 %

1 %

25 %

100 %

Versuche

2

Punktabzug bei falscher Antwort  
10;

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

---

Ort finden

**Geht nun in die Huglgasse und sucht die Jugendeinrichtung JUVIVO.15.** 



Punkte  
100

Koordinate

48.196870, 16.325957

Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen

Belohnung/Rüge nicht anzeigen

---

Aufgabe

**Juvivo.15**

..ist die Jugendeinrichtung im nördlichen Teil des 15. Bezirks. Mit Zeit!Raum gibt es somit zwei Jugendeinrichtungen im Bezirk.

Juvivo.15 ist das ganze Jahr am Vormittag und am Nachmittag mit vielfältigsten kostenlosen In- und Outdoor Aktivitäten für euch da, wie z.B.: Beratungsangebote in unserer Einrichtung, Angebote für Mädchen\* und Burschen\*, Ausflüge, Sportangebote, Spielstraßen uvm. Von April bis Oktober findet ihr Juvivo.15 in verschiedenen Parks.

Könnt ihr herausfinden, was heute Nachmittag bei **Juvivo.15** stattfindet?

**Schreibt die Antwort in das Textfeld.**

Wenn du mehr über unsere Aktivitäten wissen willst oder etwas brauchst, schau einfach auf Instagram (juvivo.15), auf Facebook (Juvivo Fünfzehn) oder auf unserer Website nach! - Wir freuen uns auf Dich!

Antwortmöglichkeit  
Text

---

Quiz

In Jugendeinrichtungen könnt ihr mit den Mitarbeiter\*innen auch über Probleme reden.

**Was sind Zeichen, dass es jemandem nicht gut geht? Klickt die richtigen Antworten an.**

Punkte

100

Modus: Multiple Choice

*Essen wird zum Problem*

*Sich selbst absichtlich verletzen*

*Glücklich sein*

*Oft traurig sein*

*Schlauer sein als vorher*

*Oft Angst haben*

*Am Morgen Bauchweh haben, weil man gestresst ist*

*Nicht einschlafen können, weil man sehr viele Sorgen hat*

Versuche

2

Punktabzug bei falscher Antwort

10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

---

Aufgabe

**Hilfe holen**

Wenn du oder jemand in deinem Umfeld von Gewalt betroffen ist, musst du das nicht alleine lösen!

Wo kannst du dir schnell anonymen und kostenlosen Rat holen?

**Seht euch das Foto genau an. Schreibt mindestens eine Möglichkeit in das Textfeld.**



Antwortmöglichkeit  
Text

Ort finden

**Geht nun zum Rustenstein** 



Punkte

100

Koordinate

48.194721, 16.325324

Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen

Belohnung/Rüge nicht anzeigen



Quiz

**Rustenstein**

Warum ist der Rustenstein für den Bezirk Rudofsheim-Fünfhaus wichtig?

**Klickt die richtige Antwort an.**

Punkte

100

Modus: Multiple Choice

*Die Brücke stand früher in Rom und wurde extra nach Wien geflogen.*

*Er versorgt die Züge mit Strom.*

*Er verbindet die beiden Bezirksteile Rudofsheim und Fünfhaus miteinander.*

Versuche

1

Punktanzug bei falscher Antwort

10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Aufgabe

Hier werden gerne Fotos gemacht - besonders weil der Ausblick so schön ist.

**Nützt die Gelegenheit und macht ein Gruppenfoto, das euch gefällt. Ladet das Foto hoch.**



Antwortmöglichkeit

*Bild von Kamera*

Ort finden

**Geht jetzt zur Volkshochschule (VHS) Rudofsheim-Fünfhaus.** 

Punkte

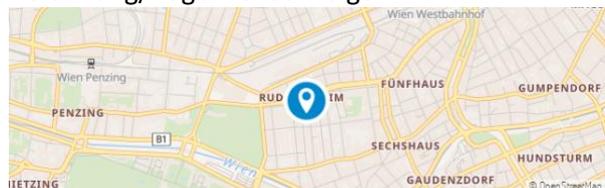
100

Koordinate

48.190380, 16.324503

Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen

Belohnung/Rüge nicht anzeigen



---

Information

**Volkshochschule (VHS)**

Magst du es zu lesen? 📖

Dann schau dir mal die VHS Bibliothek an!

Man kann dort Hausübungen machen oder Computer ausleihen.



---

Umfrage

**Volkshochschule 1150**

In der Volkshochschule befindet sich die **Bücherei Schwendermarkt**, die Montag, Dienstag, Donnerstag und Freitag offen hat. In der Bücherei kann man sich kostenfrei Bücher von verschiedensten Genres ausborgen.

Welche Art von Büchern lest ihr am liebsten? 📖

**Tauscht euch in der Gruppe aus und stimmt gemeinsam ab.**

Antworten

- Comics & Graphic Novels*
- Science-Fiction*
- Fantasy*
- Liesbesromane*
- Biografien*
- Thriller & Gruselromane*
- Historische Romane*
- Ratgeber*
- Kriminalgeschichten*
- Sachbücher*
- Mehrfachauswahl

---

Umfrage

In der VHS gibt es auch die **Bücherei der Dinge - wien dings!** Hier könnt ihr euch mit einer gültigen Büchereikarte Werkzeug, Musikinstrumente, Spielzeug, Sportgeräte etc. kostenfrei für zwei Wochen ausborgen und müsst nicht alles selbst kaufen!

**Was würdet ihr euch sofort ausborgen? Sprecht in der Gruppe darüber und klickt eure Antworten an.**

Antworten

- Akkuschrauber-Set*
- Bluetooth-Lautsprecher*
- Skateboard*
- Trommeln*
- Tennisschläger*
- Schienbeinschützer und Fußballstutzen*
- Fahradhelm*
- Schachspiel*
- Mehrfachauswahl

---

Quiz

**Rauchen** 🚬

Bevor ihr zur nächsten Station geht, haben wir noch vier Wissensfragen für euch.

Wie viele chemische Zusatzstoffe sind in einer Zigarette? 🚬

**Schätzt die Antwort und gebt sie ein.**

Punkte

100

Modus: Zahl schätzen

Richtiger Wert

4800

Minimalwert

100

Maximalwert

5000

Abweichung für 10 % Punktabzug

100

Versuche

3

Punktabzug bei falscher Antwort

10

Quiz

**Rauchen** 🏠

**Warum ist Rauchen ungesund?**

📖 Tipp: Hinweise findet ihr auf der Infokarte "Rauchen"

Punkte

100

Modus: Multiple Choice

*Macht gute Laune.*

*Kann süchtig machen.*

*Kann Krankheiten (z.B. Lungenkrebs) erzeugen.*

*Man bekommt Rückenschmerzen.*

*Rauchen belastet deinen Körper schwer, z.B. deine Lunge, dein Herz und deine Haut.*

Versuche

3

Punktabzug bei falscher Antwort

10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Quiz

**Alkohol** 🍷🍹

Was passiert mit dem Körper, wenn man zu viel Alkohol trinkt?

Punkte

100

Modus: Multiple Choice

*Alle Probleme verschwinden für immer.*

*Die Stimmung schlägt um.*

*Es wird einem übel.*

Versuche

3

Punktabzug bei falscher Antwort

10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Quiz

**Sicher im Internet**

**Worauf sollte man im Internet achten?**

📖 Tipp: Hinweise gibt es auf der Infokarte "Sicher im Internet".

Punkte

100

Modus: Multiple Choice

*Sichere Privatsphäre-Einstellungen zu haben.*

*Regelmäßige Software-Updates zu machen.*

*Kontrollieren, ob der Computer oder das Handy von Virenprogrammen geschützt werden.*

*Die private Wohnadresse öffentlich machen, damit alle sie sehen.*

*Keine Links anklicken von Kontakten, die man nicht kennt.*

*Fremde Freundschaftsanfragen annehmen.*

Versuche

3

Punktabzug bei falscher Antwort

10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Ort finden

**Macht euch nun auf die Suche nach dem nächsten Ort - dem Schwendermarkt** 📍

Punkte

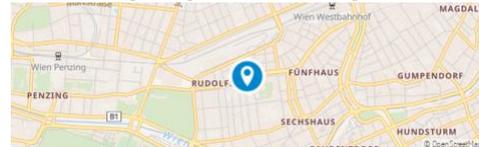
100

Koordinate

48.191109, 16.326622

Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen

Belohnung/Rüge nicht anzeigen



Quiz

**Schwendermarkt**

Den Schwendermarkt gibt es schon seit 1833 und früher war er einmal ein Fischmarkt 🐟. Dann wurde der Markt 2002 umgebaut.

Schaut euch auf dem Markt ein bisschen um.

**Was kann man denn am Schwendermarkt NICHT machen?**



Punkte

100

Modus: Multiple Choice

*Fußball spielen*

*Tennis spielen*

*Kaffee trinken*

*Schwimmen gehen*

*Im Zelt schlafen*

*Einkaufen*

*Selbst kochen*

*Fahrrad fahren*

*Skateboard fahren*

*Eislaufen*

Versuche

3

Punktabzug bei falscher Antwort

10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Quiz

### Essen genießen

Oft essen wir sehr schnell.

***Aber warum ist es gut, langsam zu essen?  
Klickt die richtigen Antworten an.***



Punkte

100

Modus: Multiple Choice

*Man spürt genauer, wann man satt ist.*

*Der Geschmack wird intensiver wahrgenommen.*

*Man kann für immer essen und wird nie satt.*

*Man wird nie wieder krank.*

Versuche

2

Punktabzug bei falscher Antwort

10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Information

### Graffiti-Wand

Graffiti-Künstler\*innen ist es offiziell erlaubt sich auf der Graffiti-Wand am Schwendermarkt auszutoben. 😊

Die Wand kann also alle paar Tage anders aussehen und Passant\*innen können neue Graffitis bestaunen.

Die Regel für die Sprayer\*innen ist, dass sie ihre Materialien selbst mitbringen und auch wieder wegräumen müssen.



---

Umfrage

**Kunst**

Graffitis sind eine Kunstform. Selbst Kunst machen oder Kunst von anderen betrachten, kann gut für das eigene Wohlbefinden sein.

**Tauscht euch in der Gruppe darüber aus, was euch an Kunst guttut und gut gefällt. Klickt alles an, was eurer Meinung nach zutrifft.**

👉 Denkt daran: Neben dem Körper 🤲 sind auch Seele/Psyche ❤️ und Gemeinschaft 👥 sehr wichtig für unsere Gesundheit!

Antworten

*Selbst Kunst machen, kann ein Weg sein sich selbst auszudrücken*

*Kunst kann einen entspannen und ablenken  
Mit anderen über Kunst sprechen, kann Spaß machen*

*Kunst kann einen auf neue Ideen bringen ("inspirieren")*

*Kreativ sein kann helfen sich wohlfühlen  
Kunst kann helfen, schwere Sachen zu verarbeiten ("therapeutische Wirkung")*

Mehrfachauswahl

---

Ort finden

**Der nächste Ort liegt versteckt zwischen verschiedenen Wohnhäusern. Geht gemeinsam zum**

**Dadlerpark.** 📍



Punkte

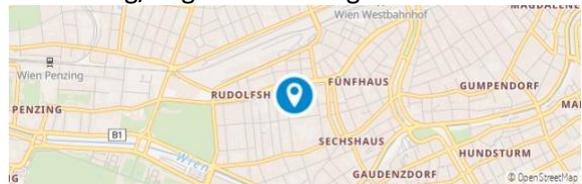
100

Koordinate

48.190570, 16.328145

Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen

Belohnung/Rüge nicht anzeigen



---

Aufgabe

Bevor es hier im Dadlerpark in die Pause geht, **bewegt euren Körper nochmal so richtig.** Macht, worauf auch immer ihr Lust habt. Es können Liegestütze bei den Bänken sein, Ausfallschritte oder auch Übungen zu zweit, bei denen ihr euch spiegelt und eine\*r

vormacht und die andere Person das versucht zu kopieren.

Und los 🎬



Antwortmöglichkeit

Keine

---

Information

**Pause** 😊

Sucht euch jetzt hier ein gemütliches Plätzchen und macht eine Pause.

**Wenn ihr euch ausgeruht habt, klickt "weiter".**

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@gesundebz.at](mailto:gesunde.idee@gesundebz.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

Aufgabe

Bei den nächsten zwei 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. 

Tauscht euch in der Gruppe aus. Redet darüber, was ihr an euch selbst gern habt

und/oder was ihr an den anderen in der Gruppe schätzt.

**Schreibt möglichst viele Punkte in das Textfeld.**   
Antwortmöglichkeit  
Text

Quiz

### love yourself

Bei der nächsten Frage geht es um den Selbstwert und was helfen kann, sich selbst gerne zu haben. 

**Klickt die richtigen Tipps an.**

 Tipp: Hinweise gibt es auf der [Infokarte](#) "love yourself".

Punkte

100

Modus: Multiple Choice

*Sei mit Menschen befreundet, die sich über dich lustig machen.  
Nimm Klatsch und Tratsch nicht ernst.  
Denk daran, dass jeder Mensch einzigartig ist und das etwas Gutes ist.  
Schreibe abends 3 Sachen auf, die an dem Tag gut gelaufen sind/auf die du stolz bist.  
Sei gemein zu anderen, dann fühlst du dich überlegen.*  
Versuche  
3  
Punktabzug bei falscher Antwort  
10  
Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Umfrage

### Picknick

Der Dadlerpark liegt versteckt in einer Wohnhausanlage. Die ruhige Lage macht ihn zu einem perfekten Spot für ein Picknick mitten im 15. Bezirk!

**Wenn ihr ein Picknick macht, was nehmt ihr alles mit?** 

Antworten

Essen

Sonnencreme

kalte Getränke

*Sonnenhut, Kappe  
Ball (z.B. Fußball, Basketball, ...)  
Bücher  
Musikboxen  
Decke  
Spikeball  
Picknickkorb  
Badmintonschläger  
Frisbee  
Mehrfachauswahl*

Quiz

**MOVE YOUR BODY** 🏃

**Wie kann jeder und jede mehr Bewegung im Alltag machen?**

📖 Tipp: Hinweise findet ihr auf der Infokarte "Move your body".

Punkte

100

Modus: Multiple Choice

*Gehe so oft du kannst zu Fuß.*

*Trinke Alkohol.*

*Balanciere auf einer Linie.*

*Nimm die Stiege statt dem Lift.*

*Liege den ganzen Tag im Bett rum.*

Versuche

3

Punktabzug bei falscher Antwort

10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Ort finden

**Auf geht's zur letzten Station, dem Auer-Welsbach-Park.** 📍

Punkte

100

Koordinate

48.188608, 16.320330

Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen

Belohnung/Rüge nicht anzeigen



Information

**Bedürfnisse**

Am Weg in den Auer-Welsbach-Park hinein kommt ihr an einem öffentlichen Ökoklo vorbei.



Quiz

**Auer-Welsbach-Park**

Der Auer-Welsbach-Park zwischen dem Technischen Museum und dem Schönbrunner Schloss gehört zu den größten historischen Parkanlagen Wiens.

Wieviele Fußballfelder passen in den Auer-Welsbach-Park? Beratet euch in der Gruppe!

Ein Fußballfeld ist üblicherweise 7000 Quadratmeter groß. ⚽

Punkte

100

Modus: Zahl schätzen

Richtiger Wert

16

Minimalwert

3

Maximalwert

30

Abweichung für 10 % Punktabzug

1

Ort finden

**Sucht nun den Waldspielplatz.** 📍

Punkte

100

Koordinate

48.189407, 16.317739

Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen

Belohnung/Rüge nicht anzeigen



Aufgabe



Jetzt ist eure Geschicklichkeit gefragt!

**Klettert alle (!) gleichzeitig auf die Geräte, dass niemand von euch mehr den Boden berührt. Bittet jemanden, ein Foto von euch zu machen.**

Antwortmöglichkeit

Bild von Kamera

Information

Neben dem Spielplatz gibt es eine kleine Lichtung mit alten, hohen Bäumen.

**Geht gemeinsam zur Lichtung und klickt auf "Weiter".**



Information

Ist euch schon mal aufgefallen, dass einige Bäume in Wien Schilder tragen?

**Seht euch das Bild an und schaut, ob ihr einen Baum mit der gleichen Nummer finden könnt.**



**Klickt dann auf "Weiter".**

Quiz

Weiß man die Nummer von einem Baum, kann man in einem Verzeichnis nachsehen und mehr erfahren.

**Was könnt ihr im Verzeichnis über einen Baum herausfinden?**

Punkte

100

Modus: Multiple Choice

*Das Alter und die Gattung des Baumes  
Baumhöhe, Stammumfang und  
Kronendurchmesser*

*Wann und warum ein Baum gefällt wurde und wann er nachgepflanzt wird.*

Versuche

2

Punktabzug bei falscher Antwort

10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

---

Information

Gleich seid ihr im **Ziel** angekommen! 🎉

Sucht euch Bänke und macht es euch gemütlich.

**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](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 Sternefeedback und schreibt sonstige Anmerkungen, die ihr zur Tour habt, gleich hier in das Textfeld:**

Antwortmöglichkeit

Text

---

Information

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

