

1150 DIY-City Challenge Rudolfsheim-Fünfhaus – ab 15 Jahren



Bound: 1150 DIY City Challenge Rudolfsheim-Fünfhaus - 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, 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).

Die **City Challenge Rudolfshheim-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 vor der Wiener Stadthalle im Märzpark! 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

Musik 🎵

Ihr steht vor einer Skulptur, die mit Blumen bepflanzt ist. Auf Französisch steht "Musik ist eine Sprache, die uns verbindet." 🎵

Was denkt ihr, ist damit gemeint? Sprecht in der Gruppe darüber und schreibt eure Antwort auf.

Gemeinschaft ist ein wichtiger Teil von Gesundheit. ❤️ Fühle ich mich mit anderen verbunden, tut mir das gut.



Antwortmöglichkeit: Text

Umfrage

Ihr steht in der Nähe der Wiener Stadthalle. Sie ist das größte Veranstaltungszentrum in Österreich und zählt zu den Top 10 Arenen Europas. Rund eine Million Besucher*innen kommen jährlich zu über 300 Veranstaltungen in die Stadthalle. 🗳️🗳️🗳️🗳️🗳️

War schon einmal jemand aus eurer Gruppe auf einem Konzert in der Stadthalle?

Antworten

Ja

Nein

Quiz

Erste Hilfe 😞

Wenn viele Leute am selben Ort sind, kann es leicht passieren, dass jemandem schwindlig wird oder sich jemand verletzt.

Was könnt ihr tun, wenn ein Notfall passiert und zum Beispiel eine Person neben euch bewusstlos wird?

Punkte

100

Modus: Multiple Choice

Die Nummer 144 anrufen

Die Nummer 133 anrufen

Die Nummer 122 anrufen

Versuche

1

Punktabzug bei falscher Antwort

10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

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 in die passende Reihenfolge.

Reihenfolge.

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)

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

Versuche

1

1

10

Punktabzug bei falscher Antwort

10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

anzeigen

Ort finden

Geht nun zu eurer nächsten Station - sucht das grüne Haus in der Hackengasse 18. 📍

Punkte

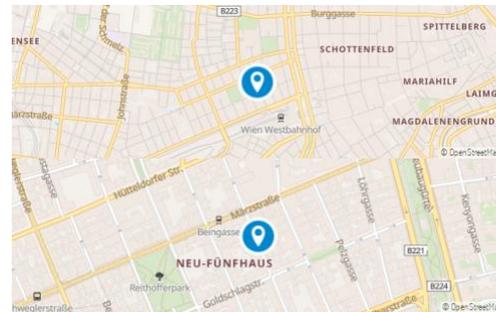
100

Koordinate

48.199216, 16.333671

Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen

Belohnung/Rüge nicht anzeigen



Quiz

Jetzt steht ihr vor einer begrünten Hauswand.



Warum denkt ihr, ist es ein Vorteil die Außenwände von einem Haus zu begrünen? 😊

Außenwände von einem Haus zu begrünen? 😊



Punkte

100

Modus: Multiple Choice

Begrünte Häuser wirken effektiv gegen die Hitze in der Stadt.

Eines von zehn neu erbauten Wohnhäuser in Wien muss außen begrünt sein.

*In diesem Haus ist der Verein für Hobby-Gärtner*innen zu Hause.*

Fassadenbegrünungen wirken wie eine „natürliche Klimaanlage“.

Versuche

1

Punktabzug bei falscher Antwort

10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

anzeigen

Information



Genau! Begrünte Häuser wirken effektiv gegen die Hitze in der Stadt! 🏡

Das ist vor allem im Sommer sehr wichtig.

Aufgabe

Selbst aktiv werden 🍷

Durch Fassadenbegrünung wird die Lebensqualität in der Stadt verbessert -- aber es gibt noch viele andere Möglichkeiten unsere Lebenssituation positiv zu verändern.

Wenn ihr daran denkt, zu einer besseren Gesellschaft etwas beizutragen, was fällt euch da so ein?

Tauscht euch in der Gruppe darüber aus und schreibt mindestens eine Möglichkeit in das Textfeld.

Tipp: Schlagwörter können sein:

Konsumverhalten, Zivilcourage, politisches Engagement (z.B. Fridays for Future), ein Projekt zur Förderung der Gesundheit durchführen (z.B. eine [Grätzinitiative](#) selbst auf die Beine stellen), etc.

Antwortmöglichkeit

Text

Ort finden

Geht nun zu eurer nächsten Station - dem Reithofferpark. 📍

Punkte

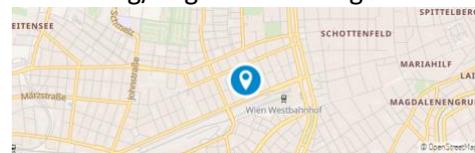
100

Koordinate

48.197972, 16.331885

Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen

Belohnung/Rüge nicht anzeigen



Information

Gleich beim Eingang zum Reithofferpark steht dieser Altglas-Container:



Habt ihr ihn gefunden? **Dann klickt auf „Weiter“.**

Information

Zum Klimaschutz beitragen ♻️

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

Aus Altpapier wird neues Papier, aus Plastikflaschen wieder Plastikflaschen, Bunt- und Weißglas werden zu neuen Flaschen verarbeitet.

Quiz

Müllentsorgung 🗑️

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

Punkte

100

Modus: Multiple Choice

Bunt- und Weißglas

Plastikflaschen

Dosen

Holz

Getränk kartons

Versuche

2

Punktabzug bei falscher Antwort

10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Quiz

Parks

Der Bezirk Rudolfsheim-Fünfhaus ist zwar nicht der größte Bezirk von Wien, dennoch bietet er **viele Parks**. Einer davon ist der Reithofferpark, in dem ihr euch gerade befindet. 🌳 😊

Was schätzt ihr, **wie viele Parks und Gärten gibt es im 15. Bezirk?**

Hinweise gibts auf der [Webseite der Stadt Wien](#). 🤖

Punkte

10

Modus: Zahl schätzen

Richtiger Wert

38

Minimalwert

3

Maximalwert

59

Abweichung für 10 % Punktabzug

2

Versuche

2

Punktabzug bei falscher Antwort

10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Aufgabe

Detailfoto

Könnt ihr diesen Gegenstand finden, auch wenn ihr nur einen kleinen Ausschnitt seht? Macht euch in der Gruppe auf die Suche nach diesem Detail.

Habt ihr das Detail gefunden?

Dann probiert das Foto im selben Winkel und mit demselben Ausschnitt noch einmal zu fotografieren. Ladet euer Bild hoch.



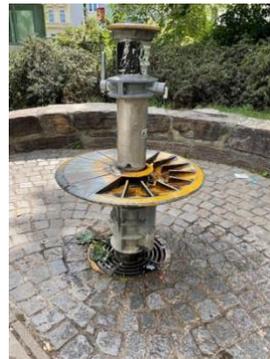
Antwortmöglichkeit
Bild von Kamera

Information

Wasser tanken 📍

Ihr steht jetzt genau vor dem Wasserbrunnen.

Hier könnt ihr euren Durst stillen.



Quiz

Wasser 💧

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

Wisst ihr, aus wie viel Prozent Wasser unser Körper besteht? 💧

Punkte

100

Modus: Zahl schätzen

Richtiger Wert

70

Minimalwert

20

Maximalwert

100

Abweichung für 10 % Punktabzug

1

Versuche

1

Punktabzug bei falscher Antwort

10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Information

Bedürfnisse

Im Reithofferpark gibt es auch ein „Öklo“ -- wer also auf die Toilette muss, hat jetzt hier die Gelegenheit! 🚽



Umfrage

Beinmuskulatur 🦵

Sucht das Streetworkout-Gerät „Beinpresse“ und probiert es aus. Super ist, wenn jede*r einmal eine Übung versucht hat.

Ihr könnt natürlich auch ein anderes Streetworkout-Gerät ausprobieren.

Habt ihr alle mindestens eine Übung ausprobiert?



Antworten: Ja / Nein

Quiz

Beinmuskulatur 🦵

Jetzt ist euer Wissen gefragt:

Welche Muskelpartien werden bei den Übungen auf der Beinpresse besonders trainiert?

Punkte

100

Modus: Multiple Choice

*Vierköpfiger Oberschenkelmuskel
Fingerstrecker*

Bizeps

Beinbizeps

Großer Gesäßmuskel

Trapezmuskel

Trizeps

Versuche

1

Punktabzug bei falscher Antwort

10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Quiz

MOVE YOUR BODY 🏃

Es ist wichtig sich regelmäßig zu bewegen.

Welche Tipps sind gut geeignet, um mehr Bewegung im Alltag zu 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

Quiz

Bewegung 🏃

Wie wirkt sich regelmäßige Bewegung aus? 🧑🏃🧑🏃

Punkte

100

Modus: Multiple Choice

Verschafft gute Laune.

Schwächt die Abwehrkräfte des Körpers.

Stärkt den Körper und das Selbstbewusstsein.

Versuche

3

Punktabzug bei falscher Antwort

10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Ort finden

Geht nun zum Rustensteg 📍



Punkte

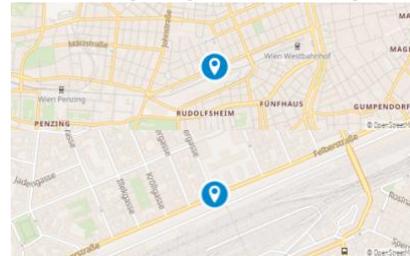
100

Koordinate

48.194721, 16.325324

Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen

Belohnung/Rüge nicht anzeigen



Quiz

Rustensteg

Warum ist der Rustensteg für den Bezirk Rudolfsheim-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 Rudolfsheim und Fünfhaus miteinander.

Versuche

1

Punktabzug bei falscher Antwort

10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Aufgabe

Öffentlicher Verkehr

Hier beim Rustensteg seht ihr direkt auf die Weststrecke. Eine der wichtigsten Zugverbindungen in Österreich.

Was hat öffentlicher Verkehr mit der eigenen Gesundheit zu tun?

Sprecht in der Gruppe darüber und schreibt eure Antworten auf.

Tipp: Schlagwörter können sein: Luftqualität, Treibhausgas-Emission wie CO₂



Antwortmöglichkeit
Text

Quiz

Rauchen 🚬

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

Warum ist Rauchen ungesund?

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

Jemand raucht, möchte aber aufhören oder zumindest weniger rauchen.

Wo kann diese Person anrufen, um sich Unterstützung zu holen?

👉 Tipp: Hinweise findet ihr auf der [Infokarte "Rauchen"](#)

Punkte: 100

Modus: Multiple Choice

133

144

0800810013

110

Versuche: 1

Punktabzug bei falscher Antwort: 10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

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 beraten lassen!

Zusätzlich findet ihr auf der [Rauchfrei App](#) ein tolles Unterstützungsangebot zur Tabakentwöhnung.

Ort finden

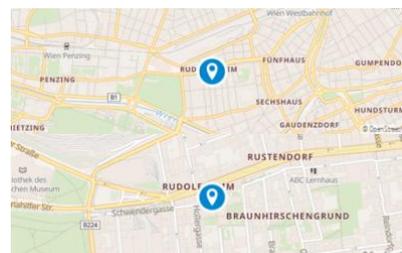
Geht jetzt zur Volkshochschule (VHS) Rudolfsheim-Fünfhaus. 📍

Punkte: 100

Koordinate: 48.190380, 16.324503

Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen

Belohnung/Rüge nicht anzeigen



Information

Pause 😊

Sucht euch 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@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

Information

Volkshochschule (VHS)

Magst du es zu lesen?

Dann schau dir mal die VHS Bibliothek an! Jugendliche können dort in Ruhe lesen, lernen oder sogar Computer ausleihen.



Umfrage

Bücherei der Dinge

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

Umfrage

In der VHS Rudolfshiem können auch verschiedene Kurse besucht werden!

Welche Kurse interessieren euch besonders?

Es gibt noch mehr Kurse als in dieser Liste.

Hier findet ihr das [Kursprogramm](#).

Antworten

unterschiedliche Sprachkurse

Musikinstrument lernen

Tanzen

Gartengestaltung und Pflanzen

Kochen

Mehrfachauswahl

Quiz

Ausbildung und Beruf

- Wie werde ich mal Geld verdienen?
- Welcher Beruf passt zu mir?

- Wie find ich die passende Lehrstelle oder Ausbildung?

1150 DIY-City Challenge Rudolfshiem-Fünfhaus – ab 15 Jahren

Diese Fragen beschäftigen viele junge Menschen.

Was hilft dir, die passende Ausbildung oder Lehrstelle zu finden?

👉 Tipp: Hinweise gibt es auf der [Infokarte "Job und Schule"](#).

Punkte

100

Modus: Multiple Choice

*Das tun, was meine Freund*innen machen
Mich selbst gut kennenlernen und meine
Stärken kennen*

Am Berufsorientierungsunterricht in der Schule teilnehmen

Schnuppertage und Praktika machen

Mir über die [AK Jopsy-App](#) (App der Arbeiterkammer) Informationen holen

Den [AMS-Berufskompass](#) verwenden

Versuche

1

Punktabzug bei falscher Antwort

10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Quiz

Arbeit finden

Was unterstützt dich dabei, eine Arbeit zu finden und Geld zu verdienen?

Achtung: Zwei Antworten sind Quatsch.

Punkte

100

Modus: Multiple Choice

*Sich in der Schule anstrengen und viel lernen.
Sich zu Hause verkriechen und nicht raus gehen.
Leute auf der Straße ansprechen.*

Üben, sich gut auszudrücken und höflich auf andere Leute zugehen.

Mit Leuten, die einen Beruf haben, reden und fragen, was sie genau arbeiten und was ihnen daran gefällt.

Versuche

1

Punktabzug bei falscher Antwort

10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Ort finden

Geht zur Jugendeinrichtung Zeit!Raum Wohnzimmer.

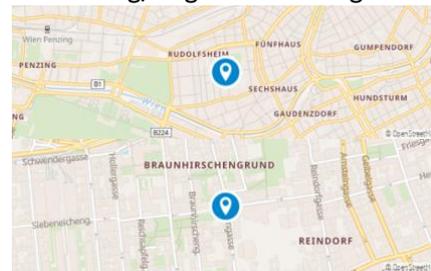


Punkte: 100

Koordinate: 48.189067, 16.327567

Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen

Belohnung/Rüge nicht anzeigen



Aufgabe

Zeit!Raum Wohnzimmer

Kinder und Jugendliche können am Nachmittag und Abend ins Zeit!Raum Wohnzimmer kommen. Zeit!Raum und Juvivo.15 sind die beiden Jugendeinrichtungen im Bezirk. Das aktuelle Programm steht hier immer auf der Pinnwand beim Eingang.

Die Angebote von Jugendeinrichtungen findet ihr aber zum Beispiel auch auf Instagram.

Könnt ihr herausfinden, wie der Account von Zeit!Raum auf Instagram heißt? Tipp: Die Info steht im Schaufenster. Macht ein Foto davon.

Antwortmöglichkeit

Bild von Kamera

Umfrage

Stress

Oft kommen Jugendliche auch zu Zeit!Raum, damit sie sich entspannen können.

Was hilft euch gegen Stress? 🤔

Jetzt ist eure Meinung gefragt: Sprecht in der Gruppe darüber und klickt an, was euch hilft.

Antworten

Musik hören

Spazieren gehen

Mit Freund*innen treffen

Genügend schlafen

Pausen vom Lärm machen

Kurz Pause machen und z.B. die Augen zumachen

Sport machen

Mehrfachauswahl

Quiz

YES means YES and NO means NO!

KONSENT (also die aktive und deutliche Zustimmung aller Personen) ist

VORAUSSETZUNG für intime Begegnungen zwischen Menschen.

Ob es um eine Umarmung, eine andere Berührung oder um sexuelle Aktivitäten geht: Alle Beteiligten müssen zustimmen, sonst ist es immer übergriffig, eine gewaltige Grenzüberschreitung und daher ein absolutes NO GO!!

Was sind Zeichen, dass jemand Lust auf Intimität hat?

Unterhaltet euch mit einer vertrauten Person in der Gruppe darüber und wählt dann gemeinsam aus, was zutrifft.

Punkte

100

Modus: Multiple Choice

Ihr fragt die Person, ob sie das möchte, und sie sagt deutlich JA.

Die Person geht nicht auf Annäherungsversuche ein.

Gemeinsam wurde darüber geredet und alle beteiligten Personen sagten, dass sie intim sein wollen.

Weil die Person in der Vergangenheit Lust hatte, ist das jetzt automatisch auch so.

Ihr seht, dass die Person sich sichtlich unwohl fühlt, sie sagt aber nicht mit Worten "Nein".

Umfrage

Liebe und Sex sind ein wichtiger und fantastischer Teil unseres Lebens.

Was ist beim Sex besonders wichtig?

Antworten

Verantwortung übernehmen - für die eigenen Gefühle und die der Partnerin oder des Partners.

Dann Sex haben, wenn beide das wollen.

Aufeinander Acht geben.

Nur so Sex haben wie im Porno.

Am besten sind auch Gefühle im Spiel.

Sich vor Krankheiten schützen - z.B. Kondom und Dental Dam (Lecktuch) verwenden

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



Information

Wasser tanken 

Hier im Dadlerpark gibt es auch eine Möglichkeit, Wasser zu trinken.

Nutzt die Chance, euren Durst zu stillen!



Umfrage

Jüdisches Wien

Ein Ort, zu dem wir heute nicht gehen können, der aber im Bezirk sehr wichtig ist, ist das **Denkmal Turnertempel**.

Kennt jemand dieses Denkmal?

Wenn ja, erklärt bitte den anderen, wo es ist.

Antworten

ja

nein

Information

Denkmal Turnertempel

Im November 1938 wurden über Nacht (Novemberpogrom) Wiener Synagogen und Bethäuser zerstört und niedergebrannt. So auch der Turnertempel.

2011 wurde auf dem Gelände ein Denkmal errichtet. Die Betonbalken stehen symbolisch für den zerstörten Dachstuhl.



Quiz

Denkmal Turnertempel

Am Boden sind Mosaiksteine eingelassen. Sie zeigen Früchte und Pflanzen aus dem Süden, die in der Torah (= Heilige Schrift des Judentums) erwähnt sind.

Welche Früchte erkennt ihr?



Punkte

100

Modus: Multiple Choice

Avocado

Datteln

Granatapfel

Zitronen

Orange

Feige

Artischocke

Oliven

Wassermelone

Olivenblätter

Zwiebel

Versuche: 1

Punktabzug bei falscher Antwort: 10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Information

Jüdisches Wien

Seit November 2018 stehen in Wien an Stellen, wo einst Synagogen und jüdische Bethäuser waren, Lichtzeichen gegen das Vergessen.

Insgesamt gibt es diese Lichtzeichen an 25 Orten in Wien. Vielleicht fallen euch ab jetzt diese Lichtzeichen auf, wenn ihr in Wien unterwegs seid.



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

