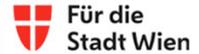


Information

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



GESUNDE BEZIRKE



Information

Willkommen am Treffpunkt vor dem Basketballplatz am **Gaußplatz!**

Eure Tour kann nun losgehen! 😎



Information

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

Auch eure Ideen für den Gesunden Bezirk Brigittenau sind gefragt!

Seid ihr bereit? 😎

Quiz

Los geht's mit eurer ersten Aufgabe! 😊

Ihr sucht eine Sportart, die hier am Gaußplatz ausgeübt werden kann und mit folgenden Begriffen zu tun hat: *Airball, Crunchtime, Dunking, Rebound.*

Schreibt den gesuchten Sport in das Textfeld!
Punkte

100

Modus: Lösungseingabe

Korrekte Antwort

Basketball

Auflösung

Basketball

Versuche

2

Punktabzug bei falscher Antwort

10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Aufgabe

Basketball

Versucht mit einem beliebigen Gegenstand, den ihr dabei habt, **einen Korb zu werfen!** (Ihr könnt z.B. ein Blatt Papier zu einem "Ball"

zusammenknüllen oder einen Stift, eine Haube, einen Schuh oder Sonstiges verwenden – seid kreativ!)

Haltet eure Versuche auf einem Video fest! 📹

Viel Erfolg! 🍀

Antwortmöglichkeit

Video von Kamera

Quiz

Wasser

Es ist wichtig für die eigene Gesundheit ausreichend Wasser zu trinken. **Wie viele Liter Wasser pro Tag sollten das mindestens sein?**

Wählt die richtige Antwort aus!

Hinweis: Ihr könnt auf der [Infokarte](#) "Ernährung" nachsehen.

Tip: Wenn ihr jetzt schon durstig seid, trinkt gleich hier beim Wasserspender!

Punkte

100

Modus: Multiple Choice

Mindestens 1 Liter

Mindestens 5 Liter

Mindestens 1,5 Liter

Versuche

2

Punktabzug bei falscher Antwort

10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Ort finden

Es gilt den ersten Ort zu finden 📍

Geht nun in den **Augarten**.



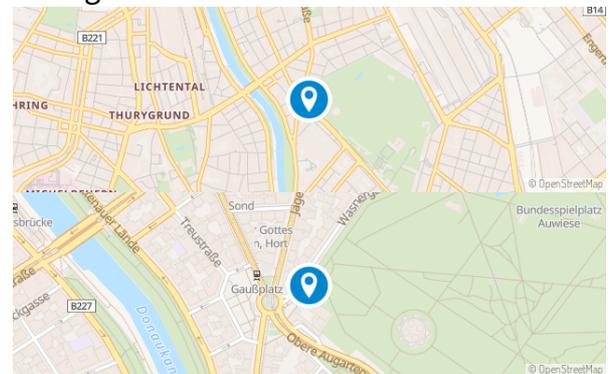
Punkte

100

Koordinate

48.226531, 16.370877

Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen



Aufgabe

Yoga



Sucht euch einen angenehmen, ebenen Platz im Augarten. Beispielsweise auf einer Wiese.

Hat jemand von euch schon einmal Yoga gemacht? Probiert in der Gruppe gemeinsam einige Yoga-Positionen aus!

Macht dann ein Gruppen-Yoga-Foto 📷



Antwortmöglichkeit
Bild von Kamera

Quiz

Yoga



Inwiefern ist Yoga gut für Gesundheit und Wohlbefinden?

Wählt die richtigen Antworten aus.

Punkte

100

Modus: Multiple Choice

Es entspannt

Es sorgt dafür, dass es dir immer nur gut geht

Es kann die Konzentration fördern

Es dehnt die Muskeln

Es macht dich automatisch zu einem besseren Menschen

Es regt die Durchblutung an

Es macht dich cool und trendy

Es kann Verspannungen lösen

Es zaubert all deine Probleme weg

Versuche

2

Punktabzug bei falscher Antwort

10

Tipps

5 Antworten sind richtig :)

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Quiz

Seid ihr schon etwas ins Schwitzen gekommen? 😊

Bewegung ist sehr gesund für den Kreislauf – jede Bewegung gilt! **Wieviel Bewegung am Tag ist für Jugendliche ideal?**

Schreibt Zahl und Zeiteinheit in das Textfeld. (z.B. "3 Minuten")

👉 Hinweise gibt's auf der Infokarte "Move your Body!".

Punkte

100

Modus: Lösungseingabe

Korrekte Antwort

1 Stunde

Auflösung

1 Stunde

Versuche

2

Punktabzug bei falscher Antwort

10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Aufgabe

Auf der Infokarte "Move your Body!" findet ihr weitere **Tipps für Bewegung im Alltag**.

👉 Welche Tipps findet ihr sympathisch und würdet ihr selbst gerne umsetzen?

Nehmt ein Audio mit euren Antworten auf
Antwortmöglichkeit
Audio

Ort finden

Verlasst nun den Augarten und geht zur **Karl Meißl Straße 9** 📍



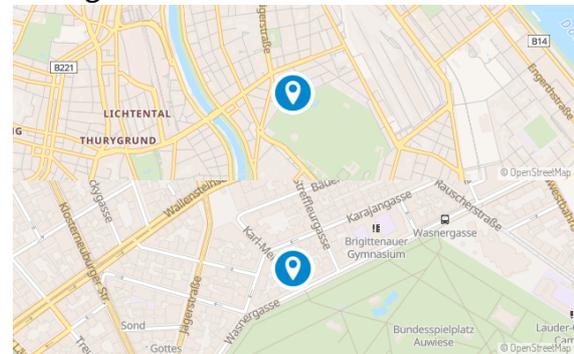
Punkte

100

Koordinate

48.228672, 16.373206

Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen



Aufgabe

Kunst 🎨

Weil Kunst-Ausstellen und Kunst-Betrachten und -Erleben in der Pandemie viel zu kurz gekommen sind, haben Studierende der Akademie der bildenden Künste in der Karl Meißl Straße 9 einen Ausstellungsraum eingerichtet, in dem man* vom Gehsteig aus Kunst genießen kann.

Seht euch die Ausstellung an und fotografiert eine Arbeit, die besonders zu euch spricht 📸

⚠️ Falls aktuell keine Ausstellung zu sehen ist, fotografiert irgendetwas anderes in eurer Umgebung, das eurer Meinung nach Kunst sein könnte. (Kunstwerke die aus vorgefundenen Alltagsobjekten bestehen nennt man* übrigens "Readymade".)

Antwortmöglichkeit

Bild von Kamera

Umfrage

Kunst

Inwiefern, glaubt ihr, kann das Machen und/oder Betrachten von Kunst gut für Gesundheit und Wohlbefinden sein?

(👉 Denkt daran: Neben dem Körper 💪 sind auch Psyche/Seele ❤️ und Gemeinschaft 👥 zentral für unsere Gesundheit!)

Tauscht euch in der Gruppe darüber aus und klickt alles an, was eurer Meinung nach zutrifft

Antworten

Mit Kunst kann man sich selbst ausdrücken*

*Kunst kann einen entspannen und ablenken
Es macht Spaß sich mit anderen über Kunst auszutauschen*

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

Kreativ zu sein, ist gut für das eigene Wohlbefinden

Mit Kunst kann man schwere Sachen verarbeiten ("therapeutische Wirkung")*

Mehrfachauswahl

Quiz

Sprachen

Hier in der Karl-Meißl-Straße befindet sich auch eine Sprachschule.

Findet sie und seht auf dem Fenster nach, wie der Spruch weitergeht: **"So viele Sprachen du sprichst..."**

Schreibt den zweiten Teil des Spruchs in das Textfeld 

Punkte

100

Modus: Lösungseingabe

Korrekte Antwort

so oft bist du Mensch

Auflösung

so oft bist du Mensch

Versuche

2

Punktabzug bei falscher Antwort

10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Aufgabe

Sprachvielfalt

Überlegt gemeinsam im Team, in wie vielen verschiedenen Sprachen ihr das Wort **"Gesundheit"** sagen könnt. 

Nehmt das Wort in **möglichst vielen Sprachen** als Audioaufnahme auf! 

Antwortmöglichkeit

Audio

Ort finden

Geht nun weiter zum Wallensteinplatz 

Punkte

100

Koordinate

48.229554, 16.371777

Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen



Aufgabe

Balance

Trainiert euren Gleichgewichtssinn, indem ihr jeweils auf einer der in den Boden eingelassenen **Linien auf einem Bein entlang hüpfet.** 

Eine Person macht ein Video davon! 



Antwortmöglichkeit

Video von Kamera

Aufgabe

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

Sucht euch dafür **nette Bänke hier am 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 **unterstützt** werden!

Meldet euch

unter 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?

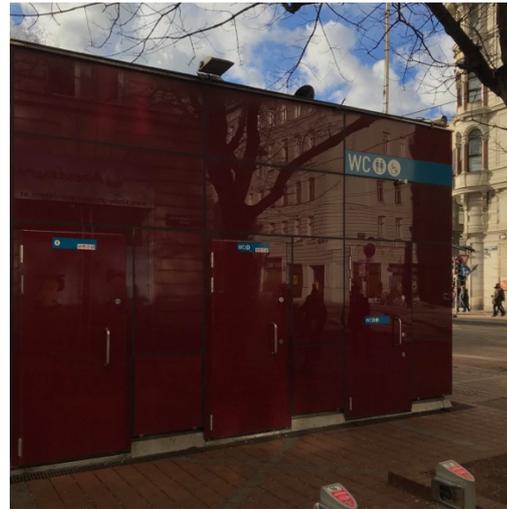
Antwortmöglichkeit

Text

Information

Bedürfnisse

Hier am Wallensteinplatz könnt ihr jetzt noch etwaige Bedürfnisse stillen und die öffentliche Toilette benutzen oder Wasser trinken! 🚰 🚽



Ort finden

Geht nun zum Verein in der **Jägerstraße**

36 📍

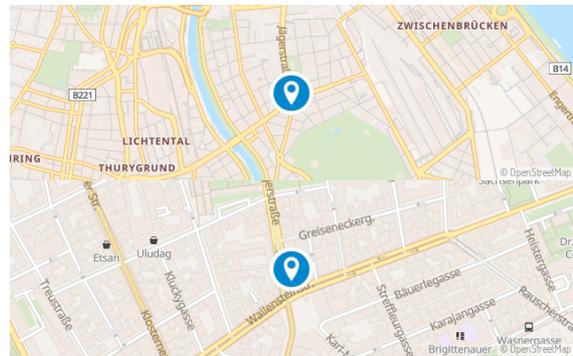
Punkte

100

Koordinate

48.230402, 16.371167

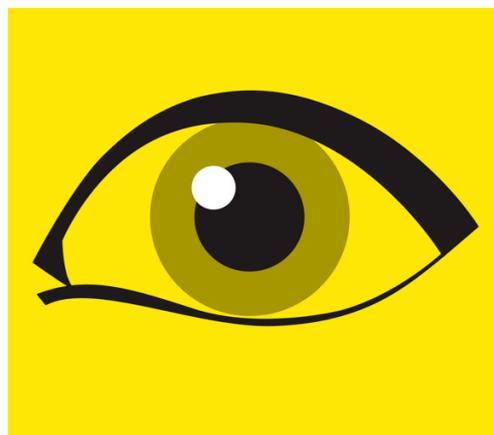
Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen



Quiz

Wie heißt der soziale Verein, der hier seit über 85 Jahren aktiv ist?

Schreibt den gesamten Namen in das Textfeld



Punkte

100

Modus: Lösungseingabe

Korrekte Antwort

Hilfsgemeinschaft der Blinden und Sehschwachen Österreichs

Auflösung

Hilfsgemeinschaft der Blinden und Sehschwachen Österreichs

Versuche

2

Punktabzug bei falscher Antwort

10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Ort finden

Weiter geht's zum **Brigittaplatz** 📍



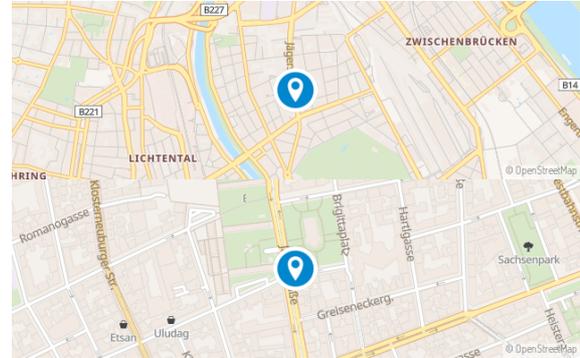
Punkte

100

Koordinate

48.231686, 16.370813

Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen



Aufgabe

Bezirkswappen

Findet das in den Boden eingelassenen Bezirkswappen bei der Brigittakirche und macht ein Foto davon 📷

Antwortmöglichkeit

Bild von Kamera

Quiz

Was ist auf dem Bezirkswappen zu sehen?

Wählt die 3 richtigen Antworten aus!



Punkte

100

Modus: Multiple Choice

Ein Dreizack

Fünfsterniger Heiligenschein

Eine rote Säule

Ein Anker

Sechssterniger Heiligenschein

Die Zunge des Brückenheiligen Nepomuk

Versuche

2

Punktabzug bei falscher Antwort

10

Tipps

3 Antworten sind richtig!

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Information

Gleich hinter euch befindet sich das **Amtshaus der Brigittenau** 👁️ Auch hier wird die Gesundheit und das Wohlbefinden von Menschen aktiv gefördert.



Aufgabe

Welche Beratung wird hier zum Beispiel kostenlos und anonym angeboten?

Tipps gibt es [hier](#).

Schreibt die Antwort in das Textfeld 🖋️

Antwortmöglichkeit

Tex

Quiz

Psychische Gesundheit

Manchmal wird einem alles zu viel... **Dann ist es wichtig und sehr stark, sich gleich Unterstützung zu suchen!** Niemand kann oder muss mit allen Problemen und schwierigen Gedanken selbst fertig werden! Reden hilft!

Es gibt viele Beratungsstellen in Wien, an die ihr euch anonym und kostenlos wenden könnt. Einige **Nummern** findet ihr auf

der [Infokarte "Die Seele schreit um Hilfe"](#).
(Tipp: Speichert sie euch gleich ein!)

Wie lautet die Nummer von "Rat auf Draht"?

Wählt die richtige Antwort aus.

Punkte

100

Modus: Multiple Choice

143

147

123

Versuche

2

Punktabzug bei falscher Antwort

10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Ort finden

Geht nun zum **Hannovermarkt** 📍

Vielleicht könnt ihr am Weg den kleinen Eisbären entdecken:



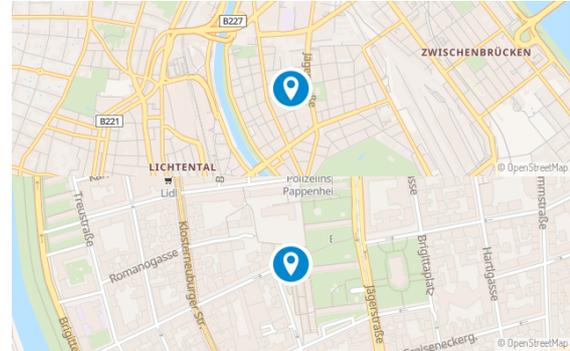
Punkte

100

Koordinate

48.232401, 16.368631

Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen



Quiz

stay healthy

Eine gesunde Ernährung und ein genussvoller Umgang mit Essen sind sehr wichtig für Gesundheit und Wohlbefinden.

Wie viele Portionen Obst und Gemüse sollte man* optimalerweise pro Tag essen? 🥬 🍎

Wählt die richtige Antwort aus.

Tipps findet ihr auf der Infokarte "Ernährung".

Punkte

100

Modus: Multiple Choice

3 ("Alle guten Dinge sind 3!")

5 ("Five a Day!")

1 ("Weniger ist mehr!")

Versuche

1

Punktabzug bei falscher Antwort

10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Aufgabe



Seht euch am Hannovermarkt um und **fotografiert eine Obst- und eine Gemüsesorte**, die ihr außergewöhnlich findet oder gerne kosten würdet 📷



Antwortmöglichkeit

Bild von Kamera

Ort finden

Weiter geht's! Findet jetzt die **Street Workout Geräte** im **Anton Kummerer Park** 📍



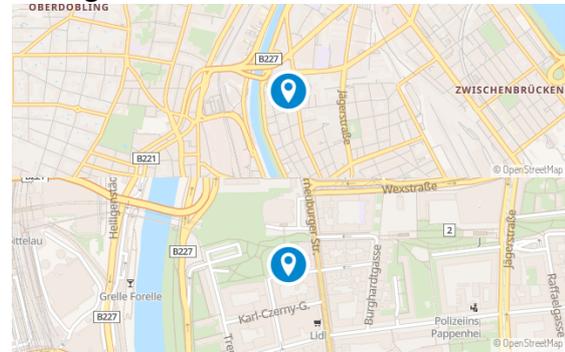
Punkte

100

Koordinate

48.234710, 16.364935

Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen



Aufgabe

Street Workout 💪



Habt ihr schon einmal Street Workout Geräte genutzt? Was sind für euch positive Aspekte am Trainieren im Freien? Gibt es eurer Ansicht nach auch negative Aspekte?

Nehmt ein Audio mit euren Antworten auf! 🎧

Antwortmöglichkeit

Audio

Aufgabe

Sucht euch ein Street Workout Gerät aus 🏆

Wie viele Übungen schafft ihr alle gemeinsam (z.B. Klimmzüge, Sit Ups, ...)? 😎💪

Probiert es nacheinander und motiviert euch gegenseitig!

Schreibt auf, welche Übung ihr gemacht habt und wie viel ihr geschafft habt.

Antwortmöglichkeit

Text

Ort finden

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

Geht am Leipzigerplatz zu den Bänken vor dem Käfig!



Punkte

100

Koordinate

48.235571, 16.367716

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



GESUNDE BEZIRKE



Für die Stadt Wien