



Bound: 1210 DIY City Challenge Floridsdorf - ab 12 Jahren



Actionbound-App in App Store oder Google Play
kostenlos heruntergeladen

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

Information

City Challenge Floridsdorf

Die **City Challenge Floridsdorf** 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 Franz Jonas Platz!
Heute geht es um Bewegung, Ernährung, seelische Gesundheit und dass ihr die Aufgaben gemeinsam löst. Es handelt sich also

um alles, was zum Thema Gesundheit dazugehört.
Seid ihr bereit? **Dann klickt auf "Weiter". Eure Tour kann nun losgehen!** 😊

Aufgabe

Bei der City Challenge Floridsdorf 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

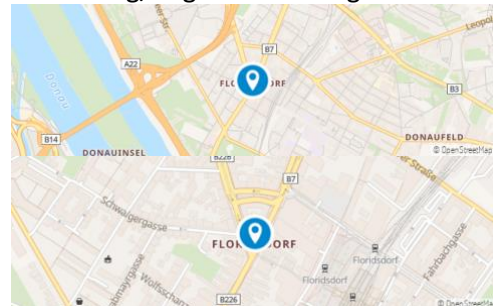
Geht nun zu eurer ersten Station, dem Amtshaus Floridsdorf. Die Karte hilft euch, den Weg dorthin zu finden. 📍



Punkte 100

Koordinate 48.257575, 16.397322

Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen
Belohnung/Rüge nicht anzeigen



Quiz

Amtshaus

Ihr steht vor dem Amtshaus in Floridsdorf. **Wisst ihr, was man in einem Amtshaus tun kann?**



Punkte 100

Modus: Multiple Choice

Reisepass machen lassen

Essen gehen

Geld abheben

Sich eine Wohnung kaufen

Einen Meldezettel ausgestellt bekommen

Versuche 2

Punktabzug bei falscher Antwort 10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Quiz



Seht ihr den bunten Zebrastreifen auf der Straße? **Was glaubt ihr, warum ist dieser Zebrastreifen in Regenbogenfarben gefärbt?** 🌈



Punkte 100

Modus: Multiple Choice

Um auf die Rechte von queeren Personen aufmerksam zu machen

Weil es witzig ist

Um die Straße zu verschönern

Versuche 1

Punktabzug bei falscher Antwort 10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Information

queer sein 🌈

Der bunte Zebrastreifen steht für eine bunte, gleichberechtigte Gesellschaft. Zu queeren Menschen gehören unter anderem schwule, lesbische, asexuelle und bisexuelle Personen wie auch Menschen, welche eine andere Geschlechtsidentität haben als jene, die ihnen bei der Geburt zugewiesen wurde (trans). Egal welche Geschlechtsidentität oder sexuelle Orientierung eine Person hat, es gibt

etwas, was alle Menschen gleichermaßen verdient haben: Alle Menschen haben das Recht, respektiert zu werden.

Respekt ist, was jeder Person die Chance gibt, sich so zu entfalten, wie sie ist, ein selbstbestimmtes Leben zu führen und gesund zu bleiben.

Quelle: [feel-okay](#)

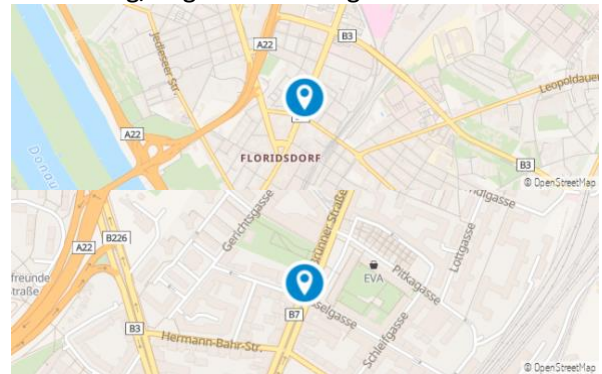
Ort finden

Geht nun zu eurer nächsten Station! Unser nächster Stopp ist die Bücherei Weisselbad. Die Karte hilft euch, den Weg dorthin zu finden. 📍



Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen

Belohnung/Rüge nicht anzeigen



Punkte 100

Koordinate 48.261051, 16.399573

Umfrage



Mit einer Bücherei-Jahreskarte könnt ihr in allen Büchereien der Stadt Wien ohne zu zahlen Bücher, Filme, Spiele, usw. ausleihen. Die ist übrigens für Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre auch kostenlos. Wenn ihr mit einem Ausweis in die Bücherei kommt, könnt ihr eine solche Jahreskarte ganz einfach erhalten.

Welche Art von Büchern lest ihr in der Gruppe am liebsten? Mehrere Antworten sind möglich.

Antworten

Fantasy Bücher
Science-Fiction
Liebesromane
Historische Romane
Thriller / Gruselromane
Sachbücher
Biographien
Fremdsprachige Bücher
Kriminalromane ("Krimis")
 Mehrfachauswahl

Quiz

Infokompetenz

In der Bibliothek gibt es auch Sachbücher zu verschiedenen Themen. In Sachbüchern könnt ihr viel über Themen erfahren, die euch interessieren. Viele Menschen erhalten ihre Informationen größtenteils über Social Media. Durch Konsum von Videos und das Lesen von Postings wird die eigene Meinung manchmal beeinflusst, ohne dass man sich darüber im Klaren ist.

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

News hereinzufallen.

Welche dieser Tipps können dabei helfen Fake News zu erkennen?

Info: Es können mehrere Antworten richtig sein.

Punkte 100

Modus: Multiple Choice

*Den Zweck der Information hinterfragen:
 Handelt es sich um Werbung? An wen richtet sich die Information?*

Die Informationen nach den eigenen

Interessen bewerten: Euren

Lieblingsinfluencer:innen könnt ihr alles glauben.

Die Aktualität der Information überprüfen:

Wann wurde der Eintrag gemacht?

Bewertet die Autorin oder den Autor: Ist die Person glaubwürdig? Gibt es ein Impressum, wo steht wer den Text verfasst hat?

Den Postings mit den meisten Likes und Kommentaren kann man grundsätzlich vertrauen.

Versuche 1

Punktabzug bei falscher Antwort 10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Ort finden

Direkt neben der Bücherei findet ihr den Paul-Hock-Park -- eure nächste Station! 

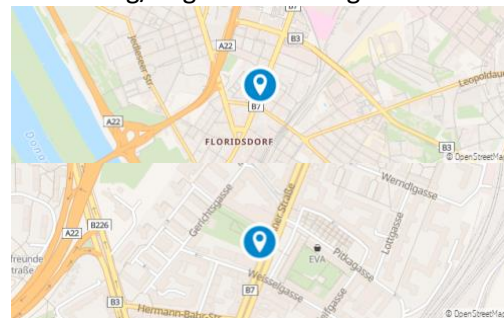


Punkte 100

Koordinate 48.261432, 16.399601

Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen

Belohnung/Rüge nicht anzeigen



Aufgabe

Detailfoto

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



Quiz

Wasser 💧

Genau! Es ist der Wasserbrunnen. Wenn ihr wollt, könnt ihr hier etwas trinken.

Aber wisst ihr eigentlich, aus wie viel Prozent Wasser unser Körper besteht? 💧

Tipp: Hinweise findet ihr auf der Infokarte [Essen = der Treibstoff für Körper und Seele](#).

Punkte 100

Modus: Multiple Choice

90 %

86 %

55 %

70 %

Versuche 1

Punktabzug bei falscher Antwort 10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Quiz

Es ist also wichtig genügend Wasser zu trinken.

Warum ist es wichtig, den täglichen Bedarf an Wasser nicht mit Cola oder Energydrinks zu ersetzen?

Tipp: Mehrere Antworten sind richtig.

Punkte 100

Modus: Multiple Choice

Weil Cola und Co sehr viel Zucker enthalten (z.B. einem halben Liter Cola stecken 17 Stück Würfelzucker).

Weil durch die vielen Süßstoffe in Getränken andere Lebensmittel, wie z.B. Obst, weniger süß erscheinen.

Weil Energydrinks neben Zucker oft Koffein oder andere aufputschende Inhaltsstoffe beinhalten.

Versuche 1

Punktabzug bei falscher Antwort 10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Quiz



Jetzt fragen sich vielleicht einige von euch: Kann ein erwachsener Mensch eigentlich zu viel trinken?

Was glaubt ihr, welche Antwort ist richtig?

Punkte 100

Modus: Multiple Choice

Ja, wenn eine Person mehr als 6 Liter Wasser in sehr kurzer Zeit trinkt, kann es zu einer Wasservergiftung kommen.

Nein, da kann gar nichts passieren, die Person müsste nur sehr oft aufs Klo.

Versuche 1

Punktabzug bei falscher Antwort 10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Information

Geht zu den Bänken und sucht euch einen gemütlichen Platz.



Aufgabe

Jetzt geht es darum, die Umgebung ganz bewusst wahrzunehmen. Schließt dafür für eine Minute die Augen. Hört ganz genau hin.

Welche Geräusche gibt es in eurer Umgebung? Macht eine kurze

Audioaufnahme, in der ihr alle verschiedenen Geräusche aufzählt.

Antwortmöglichkeit Audio

Quiz

Die fünf Sinne

Wir nehmen unsere Umgebung mit unseren fünf Sinnen wahr.

Welche sind das? **Klickt die richtigen**

Antworten an.

Punkte 100

Modus: Multiple Choice

Riechen

Denken

Sehen

Hören

Lachen

Fühlen

Schmecken

Versuche 2

Punktabzug bei falscher Antwort 10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

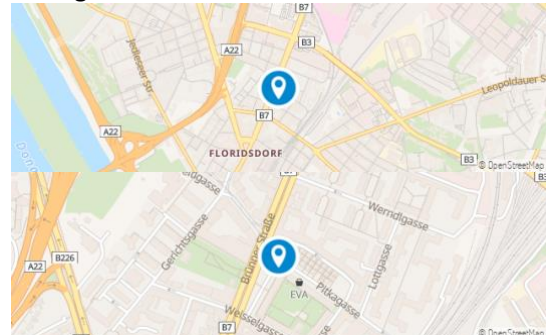
Ort finden

Geht nun zum nächsten Ort: dem Floridsdorfer Markt, auch Schlingermarkt genannt 🍌



Punkte 100

Koordinate 48.261769, 16.400646
Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen



Information

Gleich neben dem Markt beim Gemeindebau findet ihr die Gebietsbetreuung. Macht einen Abstecher dorthin.



Information

Die Gebietsbetreuung

Dieses Stadtteilbüro ist eine Service-Einrichtung der Stadt Wien. Hier kann jede:r Ideen fürs Wohnumfeld einbringen, Nachbar:innen aus dem Wohngebiet kennenlernen und sich zum Beispiel bei Projekten für den Stadtteil beteiligen.



Quiz

Gerettete Lebensmittel

Seht ihr den Kühlschrank gleich bei der Eingangstür? Das ist ein offener Kühlschrank, aus dem man sich gratis gerettete Lebensmittel nehmen darf oder eigene hineinlegen kann.

Was darf man in den Kühlschrank geben?

Punkte 100

Modus: Multiple Choice

Alkohol und Energydrinks

Trockenware

Brot, Obst, Gemüse

Hackfleisch und rohen Fisch

Milchprodukte



Versuche 2

Punktabzug bei falscher Antwort 10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Ort finden

Coolspot

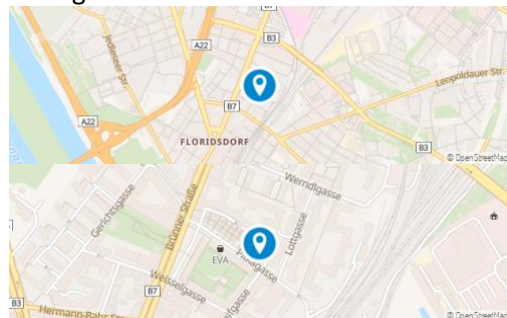
Geht zum Coolspot am Schlingermarkt.



Punkte 100

Koordinate 48.261419, 16.402234

Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen



Quiz

Coolspot

Ihr steht jetzt vor dem Coolspot am Schlingemarkt, der auch "Tröpferlbade 2.0" genannt wird.

Aber was genau ist ein Coolspot und warum wurde er hier am Markt errichtet?



Punkte 100

Modus: Multiple Choice

Der Coolspot soll dabei helfen das Gesundheitsrisiko von extremen Hitzeperioden zu senken.

Eine Pumpe erzeugt feinsten Nebel aus Trinkwasser und dadurch sinkt die Umgebungstemperatur.

Der Coolspot soll nur von Bewohner:innen der direkten Umgebung des Schlingemarkts benutzt werden.

Der Coolspot bietet Sitzgelegenheiten für alle Bürger:innen und macht die Stadt grüner.

Versuche 1

Punktabzug bei falscher Antwort 10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Aufgabe

Selbst aktiv werden

Durch Projekte wie dem Coolspot Floridsdorf wird die Lebensqualität in der Stadt verbessert -- aber es gibt noch viele andere Möglichkeiten unsere Lebenssituation positiv zu verändern.

Wenn ihr daran denkt, etwas zu einer besseren Gesellschaft 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 Grätzelninitiative selbst auf die Beine stellen), etc.

Antwortmöglichkeit Text

Aufgabe

Das Wiener Klimateam in Floridsdorf



Der Beitrag zu einer besseren Gesellschaft kann auch ein Beitrag zum Klimaschutz sein. Dieses Jahr ist das Wiener Klimateam in Floridsdorf. Im Jahr 2023 ist das Wiener

Klimateam in Floridsdorf. Hier konnten alle, die in Wien leben, Projektideen für ein klimafreundlicheres Floridsdorf einreichen. Ab Ende des Jahres werden einige der Projektideen umgesetzt. **Auf**

dieser [Website](#) könnt ihr eine Liste der eingereichten Ideen sehen. Welche davon gefallen euch? Schreibt zwei in das Textfeld.

Antwortmöglichkeit Text

Quiz

Defibrillator

Seht ihr den Defibrillator an der Wand eines Marktstandes gegenüber vom Coolspot?

Was genau ist ein Defibrillator, auch Defi genannt, und wofür wird er verwendet?



Punkte 100

Modus: Multiple Choice

Um ein Auto neu zu starten.

Um das Handy aufzuladen.

Um den Herzrhythmus einer Person wieder in Takt zu bringen.

Ein Defibrillator ist ein medizinisches Gerät.

Versuche 1

Punktabzug bei falscher Antwort 10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Quiz

Erste Hilfe 🚒

Welche Nummer soll angerufen werden, wenn sich jemand schwer verletzt?

Punkte 100

Modus: Multiple Choice

Die Nummer der Mutter oder des Vaters

Den Euronotruf (112) oder die Rettung (144)

Die Feuerwehr (122)

Die Polizei (133)

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 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 Blutung zu stoppen)

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

Versuche 2

Punktabzug bei falscher Antwort 10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Information

Wer aufs WC muss, bevor es zur nächsten Station geht, hat hier die Möglichkeit. Es ist öffentlich und gratis.



Ort finden

Geht nun in die Schleifgasse. 📍

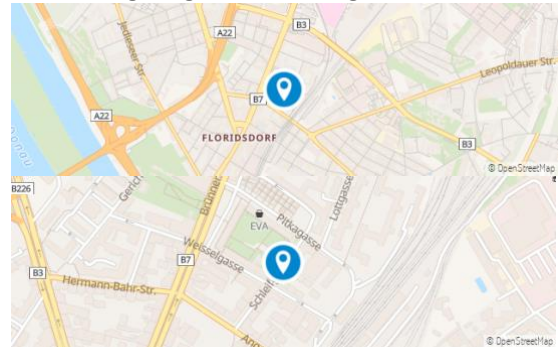


Punkte 100

Koordinate 48.260521, 16.401769

Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen

Belohnung/Rüge nicht anzeigen



Quiz

Ihr geht gerade durch die Schleifgasse. Die Schleifgasse wird bis November 2023 umgestaltet.

Was wird bei der Umgestaltung gemacht?

Tipp: Lest den Text am Foto.

Die Schleifgasse in Floridsdorf wird attraktiver, grüner, sicherer



„Raus aus dem Asphalt“ heißt es für die Floridsdorfer Schleifgasse. Ab Juli wird umgestaltet. Neue Bäume werden gepflanzt, zusätzliche Flächen begrünt und die Straße hell gepflastert. Der Neugestaltung vorausgegangen ist eine breit angelegte Beteiligung, die von unseren GB*-Expert*innen in Floridsdorf organisiert und durchgeführt wurde.

Quelle: gbstern.at

Punkte 100

Modus: Multiple Choice

Neue Bäume gepflanzt

Alle Häuser gelb gestrichen

Zusätzliche Flächen begrünt

Die Straße heller gepflastert

Versuche 1

Punktabzug bei falscher Antwort 10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Ort finden

Geht weiter zur VHS Floridsdorf 📍

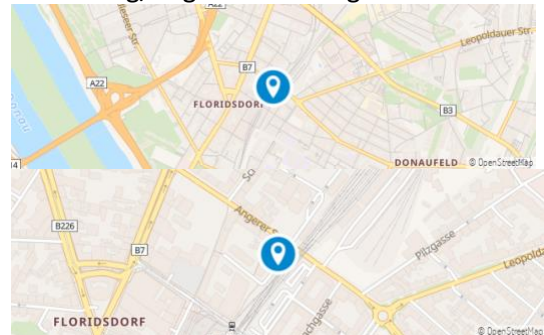


Punkte 100

Koordinate 48.258514, 16.401824

Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen

Belohnung/Rüge nicht anzeigen



Aufgabe

VHS Floridsdorf

Ihr steht jetzt vor der Volkshochschule (VHS) Floridsdorf. Schaut euch den Infokasten direkt beim Eingang an.

Gibt es gerade Angebote, die euch interessieren? Schreibt eure Antwort in das Textfeld.

Antwortmöglichkeit Text

Quiz

Hier seht ihr auch ein Relief mit verschiedenen Figuren.

Welches Instrument hält die Figur links in der Hand?



Punkte 100

Modus: Multiple Choice

Flöte

Trompete

Gitarre

Trommel

Versuche 1

Punktabzug bei falscher Antwort 10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Aufgabe

Musik 🎵

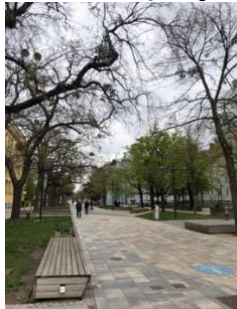
Selbst Musik zu machen oder Musik zu hören tut oft gut.

Wie fühlt ihr euch, wenn ihr Musik macht oder hört? Sprecht in der Gruppe darüber. Nehmt ein Audio auf.

Antwortmöglichkeit Audio

Ort finden

Geht weiter zur Bildungsmeile Franklinstraße. 📍

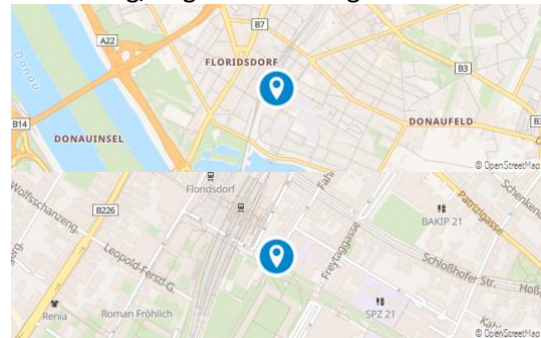


Punkte 100

Koordinate 48.255574, 16.400937

Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen

Belohnung/Rüge nicht anzeigen



Umfrage

Gemeinschaft 👥

Im Leben jeder Person gibt es Menschen, die eine wichtige Rolle spielen.

Besprecht in der Gruppe welche Personen in euren Leben besonders wichtig sind und kreuzt eure Antworten an.

Antworten

Geschwister

Eltern

Freund:innen

Lehrer:innen

Großeltern

Cousinen und/oder Cousins

Mehrfachauswahl

Aufgabe

Es gibt Phasen, in denen manche Beziehungen schwierig sind oder eine Person einem noch nicht so nah oder vertraut ist.

Gibt es Beziehungen, die ihr gerne verändern möchtet oder Menschen, denen ihr gerne näherstehen würdet?

Jede:r kann in der Gruppe erzählen und dann ein paar Punkte ins Textfeld schreiben.

Antwortmöglichkeit Text

Umfrage

Eltern

Was brauchen Kinder und Jugendliche eigentlich von ihren Eltern?

Besprecht in der Gruppe, was ihr besonders wichtig findet und wählt mindestens drei Antwortmöglichkeiten aus.

Anmerkung: Manche Kinder haben nur einen Elternteil, manche wachsen bei Verwandten, z.B. den Großeltern auf, manche haben eine Pflegefamilie oder die Eltern bestehen aus zwei Müttern oder zwei Vätern. Familien können sehr unterschiedlich aussehen.

Antworten

Liebe: z.B. "Ich liebe dich so, wie du bist."

Begleitung: "Ich stehe dir zur Seite, wenn du Unterstützung brauchst oder dich mit Entscheidungen schwertust."

Vertrauen: "Du wirst deinen Weg machen."

Ermutigung: "Du schaffst das. Ich glaube an dich."

Akzeptanz: "Du darfst gleich sein wie ich und du darfst anders sein als ich."

Hilfe: "Ich helfe dir, wenn du mich darum bittest."

Respekt: "Ich respektiere deine Grenzen und deine Privatsphäre."

Sicherheit: "Ich bin immer für dich da, auch wenn alles schiefgeht."

Mehrfachauswahl

Ort finden

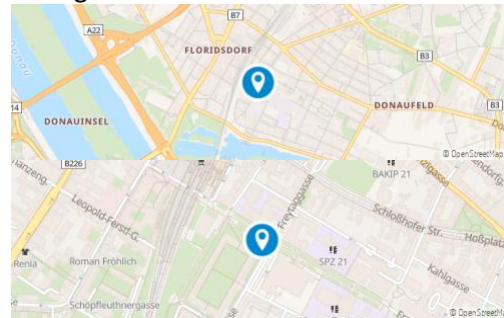
Geht jetzt die Franklinstraße entlang, bis ihr zu den Trampolinen kommt. 📍



Punkte 100

Koordinate 48.254994, 16.401672

Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen



Aufgabe

Trampolin

Trampolin springen trainiert die Muskeln und fördert die Ausdauer. Zusätzlich werden der Gleichgewichtssinn und die Koordinationsfähigkeit geschult.

Drei Personen aus eurem Team sollen sich in je ein Trampolin-Feld stellen. Probiert ein paar Mal auf und ab zu springen.

Schafft ihr es ein Foto zu machen, bei dem alle drei gleichzeitig in der Luft sind?



Antwortmöglichkeit Bild von Kamera

Aufgabe

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

Sucht euch dafür **nette Bänke hier im Park**. 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

Ort finden

Eure nächste Station ist das Floridsdorfer Bad, das sich auch in der Franklinstraße befindet. 📍

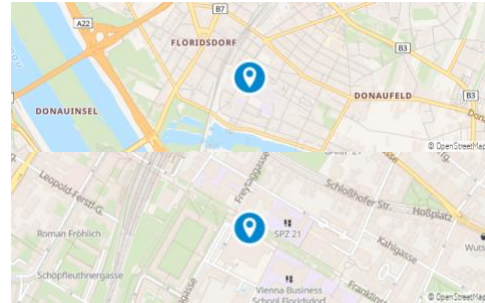


Punkte 100

Koordinate 48.254726, 16.402518

Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen

Belohnung/Rüge nicht anzeigen



Umfrage

Floridsdorfer Bad

Wer von euch war schon einmal im Floridsdorfer Bad schwimmen?

Antworten

Manche von unserer Gruppe war schon einmal im Floridsdorfer Bad.

Ja, wir waren alle schon im Floridsdorfer Bad!

Niemand aus unserer Gruppe war bis jetzt im Floridsdorfer Bad schwimmen.

Quiz

Schwimmen gilt als eine der gesündesten Sportarten und kann bis ins hohe Alter ausgeübt werden.

Warum ist schwimmen für unseren Körper so gesund?

Punkte 100

Modus: Multiple Choice

Schwimmen schont die Gelenke, weil das Wasser einen Teil des Körpergewichts trägt.

Schwimmen verbessert die Ausdauer.

Beim Schwimmen werden vor allem die Fußmuskulaturen trainiert und dadurch wird der gesamte Körper gestärkt.

Schwimmen fördert die Lungenfunktion.

Versuche 1

Punktabzug bei falscher Antwort 10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Quiz

Wie viel kostet eine Eintrittskarte für Jugendliche (Geburtsjahr 2005 - 2008)?

Punkte 100

Modus: Multiple Choice

2,40 €

5,50 €

3,90 €

7 €

Versuche 1

Punktabzug bei falscher Antwort 10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Ort finden

Sucht jetzt euren nächsten Ort. Dafür müsst ihr zum Beginn der Franklinstraße zurück und zum International Street Workout Bodenstedtgasse 📍



Punkte 100

Koordinate 48.254963, 16.400001

Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen

Belohnung/Rüge nicht anzeigen



Quiz

Liegestütze 🤲

Viele von euch haben schon mal Liegestütze probiert oder machen sie vielleicht regelmäßig beim Training. Liegestütze sind eine sehr effektive Ganzkörper-Übung, um Muskeln aufzubauen.

Doch worauf müsst ihr achten, wenn ihr Liegestütze macht?

Punkte 100

Modus: Multiple Choice

Der ganze Körper muss angespannt sein und sollte immer eine gerade Linie bilden.

Die Übung sollte möglichst schnell und oft gemacht werden.

So tief gehen, dass die Nase möglichst nahe zum Boden kommt. Wenn das schwierig ist, könnt ihr die Knie absetzen und so probieren. Die Handflächen sollten auf Brusthöhe sein.

Versuche 1

Punktabzug bei falscher Antwort 10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Aufgabe

Jetzt geht es ans Ausprobieren:

Macht in der Gruppe zehn Liegestütze. Teilt sie euch auf. Jede:r soll möglichst zwei machen. Wenn jemand nicht will, ist das aber auch in Ordnung!

Bittet eure Begleitperson ein Video von euch zu machen.

Tipp: Ihr könnt Liegestütz etwas vereinfachen und die Knie aufsetzen.

Antwortmöglichkeit *Video von Kamera*

Quiz

Regelmäßige Bewegung

Warum ist regelmäßige Bewegung gut für den Körper und hält ihn gesund?

Tipp: Mehrere Antworten sind richtig.

Punkte 100

Modus: Multiple Choice

Bewegung stärkt den Körper und das Selbstbewusstsein.

Bewegung verschafft gute Laune.

Bewegung macht Spaß, besonders gemeinsam mit Freund:innen.

Bewegung stärkt die Abwehrkräfte.

Versuche 1

Punktabzug bei falscher Antwort 10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Ort finden

Geht weiter zum Wasserpark - eure letzte Station 📍



Punkte 100

Koordinate 48.252177, 16.397462

Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen

Belohnung/Rüge nicht anzeigen

Quiz



Der Floridsdorfer Wasserpark wurde schon im Jahr 1929 fertig gestellt und ist besonders bekannt für die großen Wasserflächen und kleinen, spitzen Brücken.

Was schätzt ihr, wie viel Prozent der Fläche des Wasserparks besteht aus Wasser? Tipp: Schaut vor eurer Schätzung auf die Abbildung vom Wasserpark:



Punkte 100

Modus: Zahl schätzen

Richtiger Wert 33

Minimalwert 5

Maximalwert 76

Abweichung für 10 % Punktabzug 5

Versuche 1

Punktabzug bei falscher Antwort 10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Umfrage

Gesundes Picknick

Die ruhige Lage des Wasserparks macht ihn zu einem perfekten Spot für ein Picknick mitten im 21. Bezirk!

Wenn ihr ein Picknick macht, was nehmt ihr alles mit? Mehrere Antworten sind möglich. ☀️

Antworten

Sonnencreme

kalte Getränke

Sonnenhut, Kappe

Ball (z.B. Fußball, Basketball, ...)

Bücher

Musikboxen

gesunden Snack (z.B. Obst)

Decke

Picknickkorb

Spikeball

Badmintonschläger

Frisbee

Mehrfachauswahl

Aufgabe



Im Gegensatz zum Straßenverkehr ist es im Wasserpark sehr ruhig und erholsam. Deshalb kommen viele Personen in den Park, um sich zu entspannen, sich mit Freund:innen zu treffen oder auch einen der Spiel- oder Sportplätze zu nutzen.

Wenn ihr genauer hinseht, sind aber nicht nur Menschen Besucher:innen im Park. Es gibt viele Tiere, zum Beispiel kleine Insekten, die hier leben.

Könnt ihr verschiedene Tierarten im Wasserpark entdecken? Nehmt ein kurzes Video von Insekten oder anderen Tieren im Park auf.

Antwortmöglichkeit *Video von Kamera*

Quiz

Wusstet ihr, dass Insekten in vielen Ländern gegessen werden? Insekten sind eine gute Eiweißquelle, da ihr Eiweißgehalt zwischen 35-70 % liegt.

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

Aufgabe



Macht euch in der Gruppe auf die Suche nach dem 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*

Aufgabe

Genau, es ist das Klettergerüst am Spielplatz!



Eure nächste Aufgabe ist es ein Gruppenfoto zu machen. 📷

Klettert alle (!) gleichzeitig auf die das Gerüst, sodass niemand von euch mehr den Boden berührt.

Bittet eure Begleitperson, ein Foto von euch zu machen.

Antwortmöglichkeit *Bild von Kamera*

Information

Gleich seid ihr im Ziel angekommen! 🎉

Sucht euch Bänke oder einen Platz auf der Wiese 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.**

Scannt dafür bitte den QR-Code mit eurem Handy oder klickt direkt auf den

Link: [Evaluation](#)



Antwortmöglichkeit

Keine

Information

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

