



Bound: 1210 DIY City Challenge Floridsdorf - ab 15 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, 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.

## Information

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



## Information

Willkommen am Treffpunkt vor dem Floridsdorfer Bezirksamt! Heute geht es um Bewegung, Ernährung, seelische Gesundheit und dass ihr die Aufgaben gemeinsam löst. Es handelt sich also um alles, was zu 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

## Quiz

**Amtshaus**

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

**Klickt die richtigen Antworten an. Es können mehrere Antworten richtig sein.**



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 Zebrastrifen auf der Straße?

**Warum ist dieser Zebrastrifen in Regenbogenfarben gefärbt? Eine Antwort ist richtig.** 🌈



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).

Geschlechtsidentität ist ein Begriff, der beschreibt, zu welchem Geschlecht sich eine Person zugehörig fühlt, also mit welchem

Geschlecht sie sich aus eigener Überzeugung *identifiziert*.

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-ok](#)

#### Umfrage

Im Juni findet jedes Jahr weltweit der Pride-Month statt. 🌈 Dabei soll der Kampf für die Rechte von queeren Menschen in den Vordergrund gerückt werden. Auch in Wien finden hierzu viele Veranstaltungen wie Vorträge, Proteste, Parties und Paraden statt.

**Was denkt ihr? Warum ist der Pride-Month wichtig? Warum ist es wichtig, sich für die Rechte von queeren Personen einzusetzen?**

Antworten

*Weil besonders queere Menschen mit viel Hass und Feindlichkeit in ihrem Alltag konfrontiert sind*

*Weil viele queere Menschen von Gewalt betroffen sind (körperlich, psychisch, verbal, ...)*

*Weil viele Menschen nicht akzeptieren, dass es mehr Geschlechter als nur männlich und weiblich gibt*

*Um für die Akzeptanz aller Menschen und eine gerechtere Gesellschaft zu kämpfen*

Mehrfachauswahl

#### Ort finden

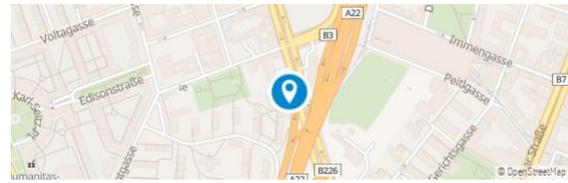
**Geht nun zu eurer nächsten Station! Die Karte hilft euch, den Weg dorthin zu finden. 📍 Achtet auf dem Weg zur nächsten Station darauf, wie viele Grünflächen und Bäume ihr entlang der Straße sehen könnt und zählt mit! 🌳**



Punkte 100

Koordinate 48.263017, 16.394294

Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen



### Aufgabe

**Wie viele Bäume und Grünflächen habt ihr gezählt? Tragt die Zahl in das Textfeld ein.**

Antwortmöglichkeit Text

### Umfrage

**Grüne Städte** 🌿🌳🌳

**Was denkt ihr, warum sind Pflanzen und Grünflächen in einer Stadt wichtig?**

Antworten

*Damit sich die Stadt im Sommer weniger erhitzt*

*Sie verbessern die Luftqualität*

*Sie helfen, den Lärm zu reduzieren*

*Damit Artenvielfalt in der Stadt gefördert wird*

Mehrfachauswahl

### Quiz

Ihr steht nun vor dem AK-Gebäude. AK ist eine Abkürzung.

**Wofür stehen die Buchstaben? Eine Antwort ist richtig.**



Punkte 100

Modus: Multiple Choice

Arbeiterkammer

Arbeiter-Kran

alles klar

Arbeiter-Küche

Versuche 2

Punktabzug bei falscher Antwort 15

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

### Quiz

**Was können Jugendliche unter anderem in der AK machen? Eine Antwort ist richtig.**

Punkte 100

Modus: Multiple Choice

Job suchen

Sich zur Lehre beraten lassen

Geld abheben

Glücksspiel spielen

Versuche 1

Punktabzug bei falscher Antwort 10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

---

**Information**

Fast alle Arbeitnehmer:innen sind Mitglied der AK und werden von ihr kostenlos beraten und vertreten, auch Lehrlinge und Zivildienstler.

Von der Arbeiterkammer kannst du dich zu Arbeits- und Sozialrecht beraten lassen und vieles mehr. Weitere Informationen gibt es auf der Website der [Arbeiterkammer](#).

---

**Ort finden**

Neben der Arbeiterkammer ist das Bezirksmuseum Floridsdorf. Könnt ihr es sehen? **Das ist euer nächster Stopp.** 📍

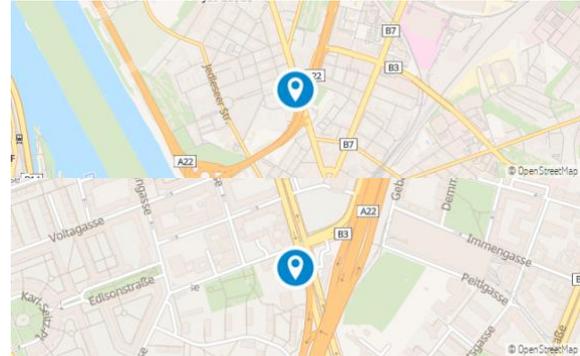


Punkte 100

Koordinate 48.263402, 16.394107

Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen

Belohnung/Rüge nicht anzeigen




---

**Quiz**

Vor dem Bezirksmuseum steht eine große Stimmgabel.

**Wozu benutzt man eine Stimmgabel? Eine Antwort ist richtig.**



Punkte 100

Modus: Multiple Choice

*Um einen Rhythmus zu erzeugen*

*Als Besteck*

*Um beim Singen den richtigen Ton anzustimmen*

Versuche 1

Punktabzug bei falscher Antwort 10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

---

**Umfrage**
**Musik**

Musik zu machen oder zu hören hilft vielen Menschen im Alltag. Zum Beispiel, um sich in stressigen Zeiten zu entspannen.

**Wobei hilft euch persönlich Musik? Stimmt ab!**

Antworten

*Um sich zu entspannen*

*Um sich abzulenken*

*Um sich zu motivieren*

*Um mit starken negativen Emotionen umzugehen*

*Um sich zu konzentrieren*

Mehrfachauswahl

**Ort finden**

Am Weg zu eurem nächsten Stopp kommt ihr an einer Recycling-Stelle vorbei.

**Bleibt kurz bei den Mülltonnen stehen, um die nächsten Aufgaben zu beantworten.** 📍



Punkte 100

Koordinate 48.265897, 16.396027

Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen

Belohnung/Rüge nicht anzeigen

**Umfrage****Mülltrennung**

Was wird bei euch zuhause alles getrennt?  
**Redet in der Gruppe darüber und klickt an, was für euch zutrifft.**

Antworten

Altpapier

Biomüll (z.B. Obst- und Gemüseabfälle, alte Brotreste)

**Restmüll**

Leichtverpackungen (Plastikverpackungen, Plastikflaschen, Joghurt- und andere Becher, Dosen, Milch- oder Saftkartons)

Glas

Sondermüll (z.B. Batterien, alte Medikamente, Alt Speiseöl und -fette)

Mehrfachauswahl

**Ort finden**

**Geht nun zu eurer nächsten Station - dem Gemeinschaftsgarten Florasdorf.** Biegt am besten nach dem großen, weißen Wohngebäude links ab auf den kleinen Weg. 📍

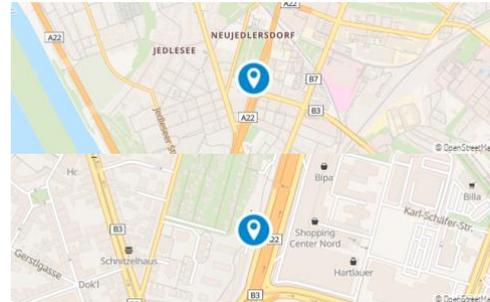


Punkte 100

Koordinate 48.267226, 16.396553

Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen

Belohnung/Rüge nicht anzeigen

**Aufgabe****Gemeinschaftsgarten**

Hier gibt es einen Gemeinschaftsgarten.

**Sucht in dem Gemeinschaftsgarten eine Pflanze, die euch besonders gefällt und macht ein Foto davon.** 🌻

! Falls der Garten zugesperrt ist, macht das Foto einfach vom Zaun aus.

Antwortmöglichkeit

Bild von Kamera

## Quiz

**Saisonales Gemüse**

**Was glaubt ihr: Wie viele Monate im Jahr haben Erdbeeren (in Österreich) Saison?**

Punkte 100

Modus: Zahl schätzen

Richtiger Wert 5

Minimalwert 2

Maximalwert 12

Abweichung für 10 % Punktabzug 1

Versuche 2

Punktabzug bei falscher Antwort 10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

## Aufgabe

**Detailfoto**

**Macht euch auf die Suche nach diesem Detail und probiert ein Foto im selben Winkel und mit demselben Ausschnitt noch einmal aufzunehmen.**

Tipp: Es befindet sich ein Stück weiter vorne.

Antwortmöglichkeit *Bild von Kamera*



## Information

**Genau, es ist beim Trinkbrunnen!**

Wenn ihr wollt, könnt ihr hier etwas trinken. 💧



## 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.ideoe@gesundebezirke.at](mailto:gesunde.ideoe@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*

## Aufgabe

**Balance-Übung**

Seht ihr in der Nähe die großen Baumstämme am Boden? Versucht auf ihnen entlang zu balancieren. Ihr könnt euch gegenseitig helfen und stützen.

**Bittet eure Begleitperson ein Video von euch zu machen.**

Antwortmöglichkeit *Video von Kamera*



## Aufgabe

**Sport und Bewegung** 🙌

Ganz in der Nähe seht ihr Klimmzugstangen. Wer mag, kann an den Sportgeräten zwei Klimmzüge oder fünf Liegestütze am Boden machen. Achtet auf eine gute Körperspannung!

**Probiert es aus und bittet eure Begleitperson, dabei ein Video von euch zu machen.** Es ist natürlich okay, wenn ihr kein Video machen wollt!

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



Antwortmöglichkeit *Video von Kamera*

## Quiz

**Eiweiß**

Für den Muskel- und Knochenaufbau sind Eiweiße wichtig.

**In welchen Produkten ist viel Eiweiß enthalten? Mehrere Antworten sind richtig.**

Punkte 100

Modus: Multiple Choice

*In Obst und Gemüse*

*In Weißbrot, Mayonnaise und Ketchup  
In Tofu, Hülsenfrüchten und Nüssen  
In Fisch, Fleisch und Milchprodukten*

Versuche 1

Punktabzug bei falscher Antwort 10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

## Quiz

**Ernährung**

**Wie viel Eiweiß braucht eine männliche Person pro kg Körpergewicht am Tag?**

**Versucht zu raten.**

Punkte 100

Modus: Multiple Choice

*0,9 Gramm (g) pro Kilogramm (kg)*

*Körpergewicht*

*9 Gramm (g) pro Kilogramm (kg)  
Körpergewicht*

Versuche 1

Punktabzug bei falscher Antwort 10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

## Quiz

**Eiweißbedarf**

Jetzt sind kurz eure Rechen-Kenntnisse gefragt! **Wie viel Gramm Eiweiß braucht ein Junge, der 75 kg wiegt, ungefähr pro Tag?**

Denkt daran, dass man pro Kilogramm Körpergewicht ca. 0,9g Eiweiß am Tag braucht.

Anmerkung: Eine weibliche Person braucht in etwa gleich viel, nämlich ca. 0,8 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht.

Punkte 100

Modus: Zahl schätzen

Richtiger Wert 67

Minimalwert 20

Maximalwert 140

Abweichung für 10 % Punktabzug 10

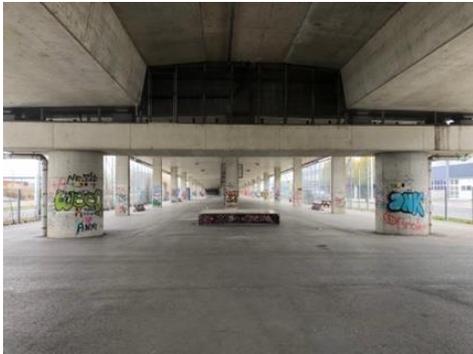
Versuche 1

Punktabzug bei falscher Antwort 10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

## Ort finden

**Geht nun zu eurer nächsten Station - dem Skatepark Nordbrücke (unter der Brücke).** 📍

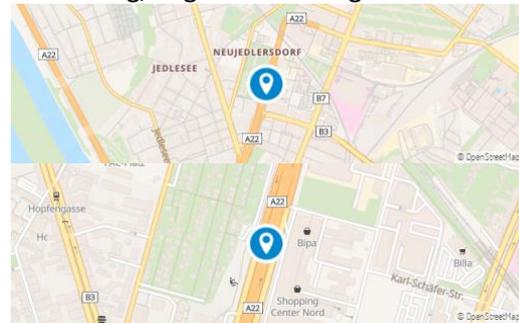


Punkte 100

Koordinate 48.268187, 16.397430

Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen

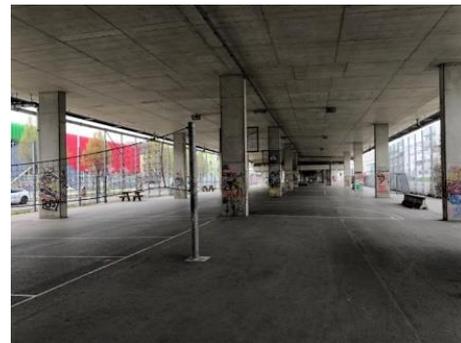
Belohnung/Rüge nicht anzeigen



## Aufgabe

**Welche Sportarten können hier ausgeübt werden? Schreibt eure Antworten auf.**

Antwortmöglichkeit Text



## Quiz

Jegliche Art von Bewegung tut unserem Körper gut.

**Überlegt gemeinsam, wie ihr mehr Bewegung im Alltag machen könnt.**

Mehrere Antworten sind richtig.

Punkte 100

Modus: Multiple Choice

Treppen steigen statt mit dem Lift fahren

Wege zu Fuß gehen

Treppen vermeiden und nur mit dem Lift fahren

Überall nur mit dem Auto hinfahren

Versuche 2

Punktabzug bei falscher Antwort 10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

## Aufgabe

**Befragung** 🗣️

Seht ihr Jugendliche, die hier gerade skaten?  
Wenn ja, geht auf sie zu und fragt die  
Jugendlichen, wie lange sie schon

skateboarden und wie lange sie ca. brauchen,  
um einen Trick zu lernen?

**Tippt ihre Antworten in das Textfeld.**

Antwortmöglichkeit Text

## Umfrage

Etwas Neues zu lernen ist immer auch damit  
verbunden, Fehler zu machen oder zu  
scheitern. Manchmal sind wir deswegen mit  
uns selbst unzufrieden und frustriert. 😞 Aber  
aus unseren Fehlern können wir viel lernen!

**Tauscht euch in der Gruppe darüber aus,  
welche Sichtweisen helfen können, um mit  
Misserfolgen umzugehen.**

Antworten

*Es gilt nicht die Leistung, sondern dass man es  
versucht*

*Man ist gut genug, auch wenn man etwas  
nicht schafft*

*Nicht zu streng mit sich selbst sein*

*Sich dran erinnern, dass man schon vieles  
geschafft hat*

Mehrfachauswahl

## Ort finden

**Geht nun weiter in den Marie-Schuller-Park** 📍

! Am Weg müsst ihr einen kleinen Geheimweg  
finden und zwar müsst ihr durch diesen  
Durchgang an der Katsushikastraße gehen, um  
direkt zum Park zu kommen!

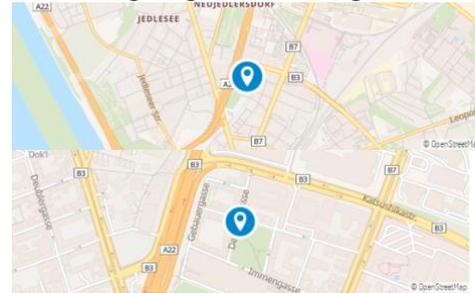


Punkte 100

Koordinate 48.264869, 16.397948

Karte mit Ziel und aktuellem Standort  
anzeigen

Belohnung/Rüge nicht anzeigen



## Quiz

Im Park steht eine bunte Säule. **Was ist das?**

**Schreibt eure Antwort in das Feld.**



Punkte 100

Modus: Lösungseingabe

Korrekte Antwort

**Brunnen**

Auflösung

*Das ist ein Brunnen*

Versuche 2

Punktabzug bei falscher Antwort 10

Auflösung nach falscher Beantwortung  
anzeigen

---

 Quiz

**Wasser** 💧

**Warum ist es wichtig, täglich ausreichend Wasser zu trinken?**

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

Punkte 100

Modus: Multiple Choice

*Damit der Zellaufbau funktioniert.**Damit der Körper seine Temperatur regeln kann.**Damit man sich gut konzentrieren kann.**Damit man in der Nacht nicht schlafen muss.*

Versuche 3

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

---

 Quiz

Sucht die Infotafel im Marie-Schuller-Park.

**Wer war Marie Schuller? Wofür wurde Sie bekannt? Mehrere Antworten sind richtig.**

Punkte 100

Modus: Multiple Choice

*Sie hat den Arbeiter-Samariterbund gegründet**Sie war Politikerin**Sie hat diesen Park erbaut*

Versuche 2

Punktabzug bei falscher Antwort 10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

---

 Aufgabe

**Selbst aktiv werden**

Menschen wie Marie Schuller setzen sich für das Wohlergehen vieler Menschen ein.

**Überlegt gemeinsam, wie ihr einen Beitrag zu einer besseren Gesellschaft leisten könnt und tragt eure Ideen 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 Grätzelinitiative selbst auf die Beine stellen) etc.

Antwortmöglichkeit Text

---

 Ort finden

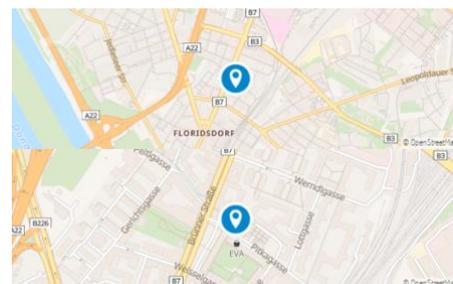
**Geht nun zum nächsten Ort: dem Floridsdorfer Markt, auch Schlingermarkt genannt.** 📍

Punkte 100

Koordinate 48.261824, 16.401137

Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen

Belohnung/Rüge nicht anzeigen





Information

### Coolspot

#### **Geht zum Coolspot am Schlingermarkt.**

Orte wie diese werden in der Stadt errichtet, um gegen die extreme Hitze im Sommer vorzugehen, Sitzgelegenheiten für die Bürger:innen zu bieten und die Stadt grüner zu machen.



Quiz

Seht ihr den Defibrillator an der gegenüberliegenden Wand?

#### **Wofür wird ein Defibrillator verwendet?**



Punkte 100

Modus: Multiple Choice

*Das Auto neu starten*

*Das Handy aufladen*

*Den Herzrhythmus einer Person wieder in Takt bringen*

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

*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

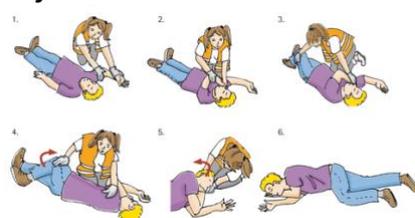
Quiz

### Erste Hilfe 🚒

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

Bei der Ersten-Hilfe braucht es häufig die stabile Seitenlage.

#### **Wann sollte man einen Menschen in die stabile Seitenlage bringen, wenn man erste Hilfe leistet?**



### [Quelle](#)

Punkte 100

Modus: Multiple Choice

*Wenn die Person ohnmächtig ist und nicht atmet*

*Wenn die Person stark blutet*

*Wenn die Person ohnmächtig ist, aber atmet*

Versuche 1

Punktabzug bei falscher Antwort 10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

## Information

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

Ihr könnt es euch bei der kühlen Insel gemütlich machen.

**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.**

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.

