



Bound: 1060 DIY City Challenge Mariahilf - 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

Die **City Challenge Mariahilf** 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 bei den Bänken am **Christian-Broda-Platz!**

Eure Tour kann nun losgehen!



Information

Heute geht es um Bewegung, Ernährung, seelische Gesundheit und Gemeinschaft. Ihr lernt neue gesunde Orte im Bezirk kennen und löst gemeinsame verschiedenen Aufgaben!

Auch eure Ideen für den Gesunden Bezirk Mariahilf sind gefragt!

Seid ihr bereit? 😊

Aufgabe

Bei der City Challenge Mariahilf geht es also um **Gesundheit und Wohlbefinden**.

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

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

Aufgabe

Wassertanken

Schon durstig? Dann trinkt etwas beim **Trinkbrunnen!**

Antwortmöglichkeit
Keine

Aufgabe

Warm up

Wie viele Kniebeugen schafft ihr gemeinsam in 30 Sekunden? **Zählt alle zusammen**. Um die Stoppuhr zu starten, klickt "Fertig".

Antwortmöglichkeit *Keine*

Quiz

ACHTUNG, die Stoppuhr läuft jetzt!

Wie viele Kniebeugen habt ihr **alle zusammen** in 30 Sekunden geschafft?

Punkte

100

Modus: Multiple Choice

10 bis 20 Kniebeugen

21 bis 30 Kniebeugen

mehr als 30 Kniebeugen

Locker bewerten

Versuche

1

Punktabzug bei falscher Antwort

0

Belohnung/Rüge nicht anzeigen

Zeitbegrenzung

33 Sekunden

Überschreitung für 10 % Punktabzug

30 Sekunden

Nicht schlecht! 😊



Wenn ihr verschnauft habt, klickt "weiter".

Information

Im Sommer ist dieser Platz eine Hitzeinsel. Im

Sommer ist dieser Platz eine Hitzeinsel. ☀️

Darum gibt es Brunnen, Sonnensegel und Sprühnebel für heiße Tage. ☁️

In den nächsten Jahren wird der Christian-Broda-Platz umgestaltet, da es zu wenig Schatten und Abkühlungsmöglichkeiten gibt.

So soll der Platz nach der Umgestaltung aussehen:



Quiz

Bäume spenden Schatten und helfen die Stadt langfristig kühler zu halten. 🌳

Was schätzt ihr? Wie viele neue Bäume sollen auf diesem Platz in den nächsten Jahren gepflanzt werden?

Punkte

100

Modus: Zahl schätzen

Richtiger Wert 25

Minimalwert 3

Maximalwert 30

Abweichung für 10 % Punktabzug

1

Versuche 1

Punktabzug bei falscher Antwort

10

Information

Aber nicht nur Schatten hilft bei großer Hitze.
Informiert euch gleich über die "**Gesunden
Tipps für die heiße Jahreszeit**"

Schaut in die Broschüre "Sommer, Sonne,
Hitze"

Aufgabe

Ihr findet in der Broschüre Tipps für "Trinken
bei großer Hitze".

Wählt die drei für euch wichtigsten Tipps aus
und nehmt sie als Audio auf!



Antwortmöglichkeit
Audio

Quiz

Dieser Platz ist nach Christian Broda (1916 -
1987) benannt. **Wer war er?**

2 Antworten sind richtig! Findet den Hinweis
am Straßenschild.



Punkte

100

Modus: Multiple Choice

Justizminister

Bundespräsident

Sozialdemokratischer Politiker

Finanzminister

Punktabzug bei falscher Antwort

10

Tipps

Das Schild ist an einer roten Stange montiert.

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Ort finden

Christian Broda war SPÖ-Justizminister im 20.
Jahrhundert - aber dazu später mehr. Jetzt
geht es in den ersten Park!

Punkte

100

Koordinate

48.194074, 16.342296

Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen

Findet euren Weg... 🗺️



Quiz

Parks

Der Bezirk Mariahilf ist zwar eher klein, dennoch bietet er **viele Parks**. Einige davon liegen heute auf eurer Route!

Was schätzt ihr, **wie viele Parks gibt es im 6. Bezirk?**

Punkte

10

Modus: Zahl schätzen

Richtiger Wert

12

Minimalwert

3

Maximalwert

25

Abweichung für 10 % Punktabzug

2

Versuche

2

Punktabzug bei falscher Antwort

10

Aufgabe

Es wird sportlich!

"Bouldern" heißt eine Sportart, bei der in niedriger Höhe ohne Gurt geklettert wird.

Findet die Kletterwand im Park und probiert das Bouldern jetzt selbst aus! 🧗

Macht ein Video davon, wie ihr nacheinander die Wand hinaufklettert 📹

Passt gut auf, dass sich niemand weh tut!!



Video von Kamera

Quiz

Back to: Christian Broda. Er hat als Justizminister in Österreich an vielen wichtige Reformen mit mitgewirkt. In seiner Amtszeit wurde **1971 ein schwer benachteiligendes Gesetz abgeschafft**. Welches?

Punkte

100

Modus: Multiple Choice

*Frauen durften bis 1971 nicht wählen.
Küssen in der Öffentlichkeit war bis 1971 gesetzlich verboten.*

Homosexualität war bis 1971 gesetzlich verboten.

Versuche

2

Punktabzug bei falscher Antwort

10

Tipps

Das Gesetz richtete sich gegen gleichgeschlechtliche Liebe und Sexualität.

Information

Die Freiheit zu lieben, wen wir möchten, ist ebenso ein Teil unserer Gesundheit.

Wir sind gesund,

wenn wir uns **frei fühlen**, wenn es uns **seelisch und körperlich gut geht** und wenn wir **gute Beziehungen** zu anderen Menschen haben.

Quiz

Welches Symbol steht eigentlich für die Vielfalt aller Liebes- und Lebensformen?

Tipp: Es ist öfter auf einer Fahne zu sehen...

Punkte

100

Modus: Lösungseingabe

Korrekte Antwort

Regenbogen

Auflösung

Regenbogen

Versuche

2

Punktabzug bei falscher Antwort

10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Quiz

Regenbogen

Sortiert die Farben des Regenbogens richtig.
Beginnt mit der äußersten Farbe (=Rot).

In welcher Reihenfolge sind die Farben im Regenbogen angeordnet?

Punkte 100

Modus: Liste sortieren

Rot

Orange

Gelb

Grün

Blau

Lila

Versuche 2

Punktabzug bei falscher Antwort 10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Quiz

Zeichen der Vielfalt

Die Regenbogen-Fahne ist ein Zeichen der Vielfalt. Für welches gesellschaftliche Anliegen ist sie ein Symbol?

Punkte

100

Modus: Multiple Choice

Fridays For Future-Bewegung

Gleichstellung von LGBTQI+-Personen (Lesbian Gay Bi Trans Queer Intersex +)

Black Lives Matter-Bewegung

Versuche

1

Punktabzug bei falscher Antwort

10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Ort finden

Geht für die nächste Aufgabe zum **Oskar-Werner-Platz!** Dort warten gemütliche Bänke auf euch.



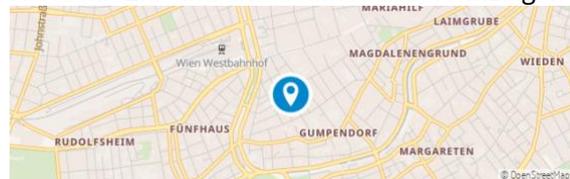
Punkte

100

Koordinate

48.193618, 16.343016

Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen



Aufgabe

Antwortmöglichkeit
Keine

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

Sucht euch dafür **nette Bänke**. Klickt dann auf weiter.

Aufgabe

Gesunde Ideen 💡

Wenn ihr an eure Schule oder eure Jugendeinrichtung denkt: *Habt ihr Ideen, die eure Schule oder Freizeiteinrichtung zu einem gesünderen Ort für euch macht?* Wir helfen euch gerne beim Überlegen! 💬💡

💬 Wollt ihr einen Tanz-, Trommel- oder Kickbox-Workshop machen? Gemüse im Hochbeet anbauen oder euch selber eine Rätseltour ausdenken?

🏠 Eure gesunden Ideen können finanziell von der Wiener Gesundheitsförderung – WiG unterstützt werden! Meldet euch unter gesunde.idee@gesundebezirke.at oder 01 / 958 01 11.

Antwortmöglichkeit
Text

Ort finden

Findet dieses **Haus!**



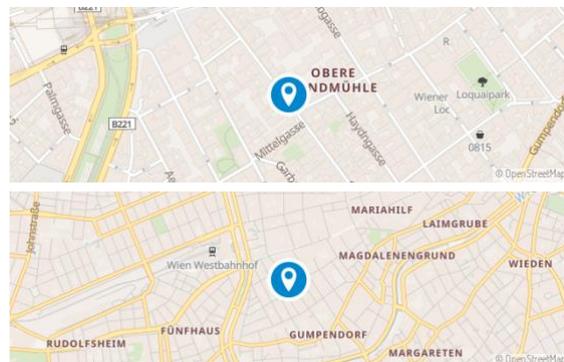
Punkte

100

Koordinate

48.194725, 16.343760

Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen



Aufgabe

Welcher Verein befindet sich in der Stumpergasse 48?

Hinweise gibts z.B. auf seiner Facebook-Seite.
Antwortmöglichkeit

Könnt ihr herausfinden, **in welchem Bereich dieser Verein tätig ist?**

Text

Information

Seht euch die Postkarte mit dem **Finger-Alphabet der Österreichischen Gebärdensprache (ÖGS)** an.

Habt ihr diese Gebärden schon einmal gesehen?



Aufgabe

Versucht das Wort "**MARIAHILF**" mit dem **Finger-Alphabet** zu buchstabieren und macht ein Video davon.

Übung macht die Meisterin!

Ihr könnt auch **mehrere Videos** aufnehmen.
Ein Video endet automatisch nach 30 Sekunden.



Antwortmöglichkeit
Video

Information

"Übung macht die Meisterin!"

Hat es euch verwirrt, dass hier nicht "Übung macht den Meister" stand?

Das liegt daran, dass in der deutschen Sprache lange nur die grammatisch "männliche" Form

verwendet wurde, um alle Menschen zu bezeichnen. Wie verwirrend ist es erst für Nicht-Männer, wenn sie immer nur "Übung macht den Meister" lesen? Um das deutlich zu machen, verwenden Personen heutzutage oft bewusst die "weibliche" Form, um alle Menschen zu bezeichnen. Wieso auch nicht?

Ort finden

Findet nun den **Hubert-Marischka-Park** am unteren Ende der Stumpergasse! 🌳🌳🌳

Punkte

100

Koordinate

48.192299, 16.346617

Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen



Aufgabe

Juhuuu, hier gibt es ein lustiges Zirkus-Kletterhaus. 🎪 Findet es!

Klettert dann alle (vorsichtig!) einmal hinauf und rutsch hinunter

Macht ein Video davon!



Antwortmöglichkeit

Video von Kamera

Aufgabe

Nice 😊

Bewegung ist sehr gesund für deinen Kreislauf - jede Bewegung gilt!

Wieviel Bewegung am Tag wird Jugendlichen empfohlen?

📖 Hinweise gibts auf der Infokarte "Move your Body!".

Punkte

100

Modus: Multiple Choice

mind. 30 Minuten

mind. 50 Minuten

mind. 60 Minuten

mind. 15 Minuten

Versuche

2

Punktabzug bei falscher Antwort

10

Umfrage

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

Welche Tipps findet ihr sympathisch und würdet ihr selber gerne umsetzen? (Mehrere Antworten sind möglich! 🗳️)

Antworten

Steig aufs Rad statt in die Öffis.

Geh so oft du kannst zu Fuß.

Stiege statt Lift trainiert die Beinmuskulatur.

Zwischendurch Übungen mit dem

Körpergewicht (Kniebeugen, Liegestütz, ...)

Auf einer Linie balancieren.

Beim Zähneputzen auf einem Bein stehen.

Mehrfachauswahl

Information

Pause 😊

Ihr habt schon die Hälfte der Tour geschafft!

Hier wäre ein guter Ort für eine Pause.

Sucht euch dafür gerne ein gemütliches Plätzchen.

Wenn ihr euch ausgeruht habt, klickt "weiter".

Ort finden

Weiter geht's! Auch Spaziergehen, allein oder in der Gruppe, trägt zu eurer täglichen Bewegung bei.

Macht euch gemeinsam auf den Weg zum **Schmalhoftempelpark** und sucht dort den **"offenen Bücherschrank"**.

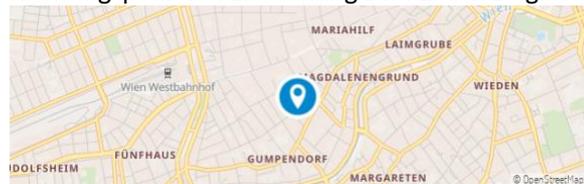
Punkte

100

Koordinate

48.195076, 16.348548

Richtungspfeil und Entfernung zum Ziel anzeigen



Aufgabe

Auf dem Bücherschrank könnt ihr ein Zitat von Stefan Zweig, einem bekannten österreichischen Autor, lesen.

? Was meint ihr? Worum geht es in diesem Zitat? Um..

Punkte

100

Modus: Multiple Choice

sein Hobby Lesen.

Sorgen unterschiedlicher Generationen.

die Bäume im Park.

den Besuch eines Konzertes.

Versuche



1
Punktabzug bei falscher Antwort
10

Aufgabe

Lest euch die Antworten durch und nehmt ein Audio mit weiteren Anzeichen, die ihr kennt, auf.
Antwortmöglichkeit
Audio

Weil die **seelische Gesundheit** besonders wichtig ist...

Schaut euch die Infokarte "Die Seele schreit um Hilfe, wenn..." an.

Woher weiß man*, dass die "Seele um Hilfe schreit"?

Quiz

Manchmal wird einem alles zu viel.

Es ist wichtig, das gleich ernst zu nehmen, denn wenn man* sich mit Problemen nicht auseinandersetzt, werden sie meist größer.

Es ist gut und stark, sich Hilfe zu holen. Niemand oder muss alles alleine bewältigen!

Auf der Infokarte "Die Seele schreit nach Hilfe" findet ihr Notrufnummern, die ihr jederzeit kontaktieren könnt.

**Wie lautet die Nummer von "Rat auf Draht"?
Gebt die Nummer in das Textfeld ein.**

(Tipp: Ihr könnt sie euch auch gleich einspeichern!)



Punkte
100

Modus: Eingabe, Korrekte Antwort 147

Ort finden

Juvivo06

Auch im Jugendzentrum in deiner Nähe findest du immer jemand zum Reden.

Findet jetzt **Juvivo06**, das einzige Jugendzentrum im 6. Bezirk!



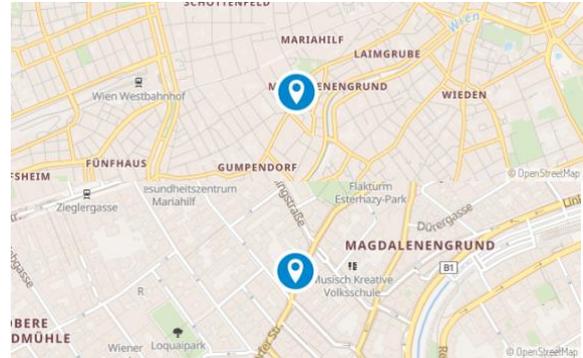
Punkte

100

Koordinate

48.195909, 16.351268

Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen



Aufgabe

Macht euch schlau zum **Programm von Juvivo06!**

<https://juvivo.at/juvivo06/>

Sucht euch **3 Sachen aus dem Programm von Juvivo06** aus, die euch besonders gut gefallen. Die Aktivitäten können auch schon vorbei sein.

Nehmt eure Antwort als Audio auf.
Antwortmöglichkeit
Audio

Ort finden

Nächster und letzter Halt: **EsterhazyPark!**

Punkte

100

Koordinate

48.197258, 16.352093

Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen



Quiz

In diesem Park geht es sehr sportlich zu!

Findet die **Kletterwand am Flakturm!**

Wer betreibt diese Sportanlage in Mariahilf?

Wählt die richtige Antwort aus.

Punkte

100

Modus: Multiple Choice

Haus des Meeres

alpenverein

Kletterfans

Punktabzug bei falscher Antwort

10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Quiz

Man* kann hier auch Bouldern.

Habt ihr euch gemerkt, was "Bouldern" bedeutet?

Tipp: Ihr habt es heute selbst ausprobiert



Punkte

100

Modus: Multiple Choice

Barfuß-Klettern

Klettern in niedriger Höhe ohne Klettergurt

Klettern am Felsen

Versuche

2

Punktabzug bei falscher Antwort

10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Aufgabe

Letzter Stopp: Coolspot!

Findet den **Coolspot** zur Abkühlung im Esterhazypark, gleich vor dem Haus des Meeres.

Macht es euch auf den hübschen Bänken gemütlich!



Antwortmöglichkeit

Keine

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.

Scannt dafür bitte den QR-Code mit eurem Handy oder klickt direkt auf den Link:
[zur Umfrage](#)



Information

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

