



Bound: 1060 DIY City Challenge Mariahilf - 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, 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.

## 1060 DIY-City Challenge Mariahilf – ab 15 Jahren

### 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

**Los geht's!** 😊

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

## 1060 DIY-City Challenge Mariahilf – ab 15 Jahren

### 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*

### Aufgabe

**Wassertanken** 📺

Schon durstig? Dann trinkt etwas hier beim  
Wasserspender!

*Antwortmöglichkeit*

*keine*

### 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*

*Versuche 3*

*Punktabzug bei falscher Antwort 10*

*Tipps*

*Das Schild ist an einer roten Stange montiert.*

*Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen*

## 1060 DIY-City Challenge Mariahilf – ab 15 Jahren

Ort finden

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

Punkte

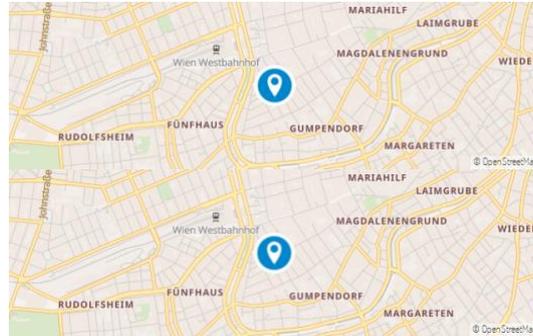
100

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?**

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

Punkte

10

Modus: Zahl schätzen

Richtiger Wert

11

Punktabzug bei falscher Antwort

10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

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*

## 1060 DIY-City Challenge Mariahilf – ab 15 Jahren

### Quiz

Top! 🏆👏 Seid ihr schon etwas ins Schwitzen gekommen?

Warum ist es wichtig, sich regelmäßig zu bewegen?

Wählt die richtigen Antworten aus.

📄 Hinweise gibt's auf der [Infokarte "Move your Body"](#)!

Punkte

100

Modus: Multiple Choice

*Stärkt den Körper*

*Löst all deine Probleme*

*Verschafft gute Laune*

*Macht (besonders mit Freund\*innen) Spaß*

*Stärkt das Selbstbewusstsein*

*Macht dich zu einem besseren Menschen*

*Stärkt die Abwehrkräfte*

Versuche 2

Punktabzug bei falscher Antwort 10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

---

### Umfrage

Auf der [Infokarte "Move your Body"](#) findet ihr auch **Tipps für Bewegung im Alltag**.

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

Antworten

*Beim Zähneputzen auf einem Bein stehen*

*Auf einer Linie balancieren*

*Stiege statt Lift trainiert die Beinmuskulatur*

*Geh so oft du kannst zu Fuß*

*Steig aufs Rad statt in die Öffis*

*Zwischendurch Übungen mit dem eigenen*

*Körpergewicht*

Mehrfachauswahl

---

### Aufgabe

Es ist also wichtig sich regelmäßig zu bewegen.

Gut für die Psyche sind Bewegung und Sport aber nur, wenn sie uns guttun. Manchmal kann das auch ins Gegenteil kippen. Zum Beispiel wenn wir uns unter Druck fühlen, dass wir Sport machen *müssen*. Oder wenn wir uns ständig *mit anderen vergleichen*. Oder wenn wir krankhaft Sport betreiben, um *schnell ungesunde Extreme* wie ein niedriges Gewicht oder sehr starken Muskelaufbau *zu erreichen*.

**Habt ihr schon mal Erfahrungen damit**

**gemacht, dass Sport, statt Spaß zu machen, zu einem Problem wird?** Tauscht euch in der Gruppe darüber aus.

**Überlegt euch Tipps für andere, damit es nicht so weit kommt und nehmt ein Audio auf** 🗣️

Antwortmöglichkeit

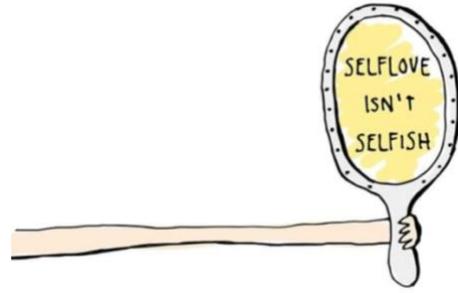
Audio

Aufgabe

**Selflove**

Für die psychische Gesundheit ist es unglaublich wichtig, sich selbst zu schätzen und zu lieben.

**Schreibt daher jeweils mindestens zwei Dinge auf, die ihr an euch selbst liebt/mögt/schätzt.**



Antwortmöglichkeit  
Text

Quiz

**Manchmal wird einem alles zu viel.** 🤔

Es ist wichtig, das gleich ernst zu nehmen. Denn Probleme zu ignorieren, macht sie mit der Zeit meist größer.

Jede Person kann psychische Probleme bekommen. Es ist gut und stark, sich Hilfe zu holen. Niemand kann 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: Lösungseingabe

Korrekte Antwort

147

Auflösung

147

Versuche

2

Punktabzug bei falscher Antwort

10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Ort finden

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

Sucht euch dort einen gemütlichen Sitzplatz.

Punkte

100

Koordinate

48.192299, 16.346617

Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen



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".

Aufgabe

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

Habt ihr noch einen gemütlichen Platz im Park?

Trinkt auch ein bisschen Wasser zwischendurch,

denn ihr solltet **pro Tag mindestens 1,5 Liter**

**Wasser** trinken 📄

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! 💬💡

📄 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 01 11.

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

Antwortmöglichkeit

Text

Quiz

**Back to: Christian Broda.** 📄 Er hat als Justizminister in Österreich **1971 ein schwer benachteiligendes, gewaltvolles Gesetz abgeschafft.** Welches?



Wählt die richtige Antwort aus.

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.

Punktabzug bei falscher Antwort 10

Tipps

Das Gesetz richtete sich gegen gleichgeschlechtliche Liebe und Sexualität.  
Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Information

Die Freiheit zu lieben, wen wir möchten, ist auch 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.



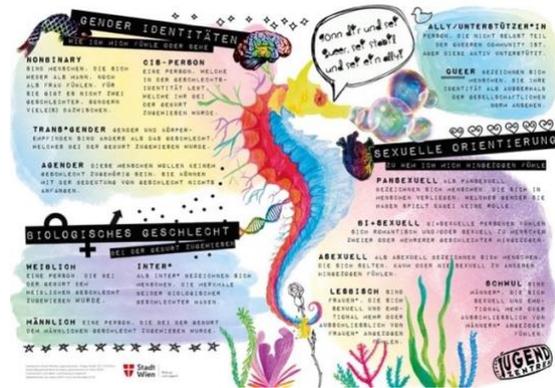
Information

**pridemonth**

Schwer zu glauben: Vor 50 Jahren war es in Österreich gesetzlich verboten, offen lesbisch, bi oder schwul zu leben.

Zum Glück dürfen jetzt in Österreich alle Menschen so leben, wie sie möchten! Im Juni - dem offiziellen "Pridemonat" - findet die  Regenbogenparade  statt, wo Menschen ihre Vielfalt in der Öffentlichkeit feiern.

Auf dem Bild sehr ihr ein **Poster zum #Pridemonth** von den Wiener Jugendzentren, mit dem ihr euch jetzt beschäftigen werdet.



Aufgabe

🚩 Lest am Poster nach: Was bedeutet "queer"?

Vervollständigt den Satz im

Textfeld: Als queer bezeichnen sich Menschen, die...

Tip: Im Queer Lexikon könnt ihr übrigens alle möglichen Begriffe rund um LGBTAI\*Q+-Themen nachlesen!



Antwortmöglichkeit  
Text

Aufgabe

🚩 Ally

Vervollständigt den Satz im Textfeld: Und ein/e Ally / Unterstützer/in ist eine Person, die ...?



Antwortmöglichkeit  
Text

Aufgabe

Ihr habt schon herausgefunden, was es bedeutet ein/e Ally für die LGBTAI\*Q-Community zu sein

Unterhaltet euch nun in der Gruppe darüber, wie ihr in eurem Alltag konkret als Allies handeln könnt oder was ihr euch von Allies wünschen würdet.

Nehmt ein Audio mit euren Vorschlägen auf



Antwortmöglichkeit  
Audio

## 1060 DIY-City Challenge Mariahilf – ab 15 Jahren

Ort finden

Findet jetzt das **Naturdenkmal "Schwarzer Maulbeerbaum"** in der Hirschengasse

Punkte

100

Koordinate

48.194730, 16.347621

Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen



Quiz

Gefunden?



Seit wann glaubt ihr steht dieser Maulbeerbaum unter Schutz?

Wählt eine Antwort aus.

Punkte

100

Modus: Multiple Choice

1922

2005

1989

1810

Versuche

3

Punktabzug bei falscher Antwort

10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Ort finden

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



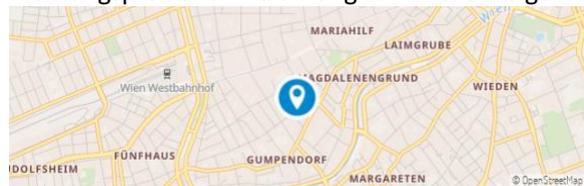
Punkte

100

Koordinate

48.195076, 16.348548

Richtungspfeil und Entfernung zum Ziel anzeigen





## 1060 DIY-City Challenge Mariahilf – ab 15 Jahren

---

### Quiz

Was bietet der Verein Checkit! in der Gumpendorfer Straße 8 an?

Ihr könnt euch auch [hier](#) darüber informieren.

**(Alles ist kostenfrei!)**

Punkte

100

Modus: Multiple Choice

*Anonyme Einzelberatung und Coaching, wenn man\* sich Sorgen über den eigenen Drogenkonsum macht*

*Anonymes Drug Checking, um die Risiken beim Drogenkonsum zu reduzieren*  
*Notfallsklinik*

*Anonyme Rechtsberatung bei drogenspezifischen Rechtsfragen und -problemen*

*Warnungen für besonders gefährliche Drogen, die gerade im Umlauf sind*

*Gratis Drogen für alle*

*Informationen zu verschiedenen chemischen Substanzen und ihren Wirkungen*

Versuche 1

Punktabzug bei falscher Antwort 10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

---

### Aufgabe

#### **Checkit!**

Warum glaubt ihr ist das Angebot von Checkit! wichtig?

Tauscht euch in der Gruppe darüber aus und nehmt ein Audio auf 🎙️

---

### Antwortmöglichkeit

Audio

---

### Ort finden

Nächster und letzter Halt: **Esterházypark!**

Punkte

100

Koordinate

48.197258, 16.352093

Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen



Aufgabe

**Frieden ist zentral für Gesundheit und Wohlbefinden**

Der riesige **Flakturm** im Esterházypark ist kaum zu übersehen.

Er wurde während des zweiten Weltkriegs von den Nazis für Fliegerabwehrkanonen errichtet. Um dieses Symbol des Nationalsozialismus zu einem **Mahnmal gegen Krieg und Faschismus** umzuwenden, war lange Zeit ein markanter

**Wie ist der Satz des Künstlers eurer Ansicht nach zu verstehen?**

Tauscht euch aus und nehmt ein Audio mit euren wichtigsten Punkten auf

Anti-Kriegs-Spruch des Künstlers Lawrence Weiner zu sehen ("Zerschmettert in Stücke, im Frieden der Nacht"). Heute ist der Spruch nicht mehr zu sehen.



Antwortmöglichkeit  
Audio

Aufgabe

**Letzter Stopp: Coolspot!**

Findet den **Coolspot** zur Abkühlung im Esterházypark, 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 gesunde Ideen gesammelt! Eure 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*

## 1060 DIY-City Challenge Mariahilf – ab 15 Jahren

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](#)



---

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.

