



Bound: 1200 DIY City Challenge Brigittenau - ab 12 Jahren



Actionbound-App in App Store oder Google Play  
kostenlos herunterladen

QR-Code mit der Actionbound-App scannen

-----  
Gehe mit deinem Computer auf <https://actionbound.com> und erstelle ganz easy eigene Bounds für Geburtstagsfeiern, Projekte, Stadttouren, Junggesellenabschiede oder was auch immer deiner kreativen Ader entgegenkommt.

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




---

### Information

Treten während der Tour Fragen oder Probleme auf, rufe uns gerne an unter 01 / 958 09 11

(Bürozeiten Montag bis Freitag von 9 bis 16 Uhr).

---

### Willkommen am Treffpunkt vor der Johannes Nepomuk Kapelle am Tabor!

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 Brigittenau sind gefragt!  
Seid ihr bereit? 😊

---

### Aufgabe

Bei der City Challenge geht es 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*

---

### Quiz

Wer war Johannes Nepomuk, dessen heilige Zunge Teil des Brigittenauer Bezirkswappens ist? 🏰



Punkte: *100*  
Modus: *Multiple Choice*  
*Der Zungenheilige*  
*Der Bücherheilige*  
*Der Ankerheilige*  
*Der Brückenheilige*  
Versuche: *2*  
Punktabzug bei falscher Antwort: *10*  
Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Tipp: Hinweise findet ihr bei der Kapelle.

### Information

🗺️🏰 Johannes Nepomuk war ein Brückenheiliger. Das bedeutet, er war ein Heiliger, dem der Schutz der Brücke und deren Benutzer\*innen anvertraut wurde. Als Brückenheiliger steht seine Statue auf vielen Brücken Europas.

### Aufgabe

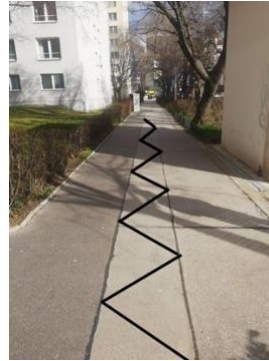
Warm up

Springt beidfüßig im Zick-Zack von der Leopoldstadt in die Brigittenau und wieder zurück!

Nehmt ein Video davon auf! 📹

Aber wie bitte sollen wir von einem Bezirk in den anderen hüpfen? 😬

💡 HA! Das geht deshalb, weil genau hier die Bezirksgrenze zwischen dem 2. und 20. Bezirk verläuft!



Antwortmöglichkeit: *Video von Kamera*

### Ort finden

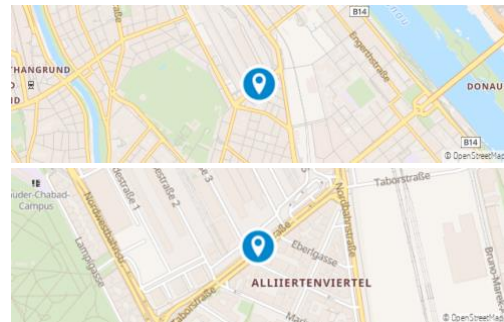
Es gilt den ersten Ort zu finden 📍

Geht nun zur Taborstraße 95 und findet heraus, was sich dort befindet.

Punkte: 100

Koordinate: 48.226763, 16.386090

Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen



### Quiz

Welcher Bahnhof befand sich hier früher?



Punkte: 100

Punktabzug bei falscher Antwort: 10

Modus: Multiple Choice

*Nordostbahnhof*

*Westbahnhof*

*Nordwestbahnhof*

*Taborbahnhof*

Versuche: 1

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

### Aufgabe

Neuer Stadtteil

Das Areal des ehemaligen Nordwestbahnhofes ist 44 Hektar groß - das sind über 61 Fußballfelder! Dieses riesige Gebiet mitten in der Stadt soll bis 2035 komplett neu gestaltet werden. Viele, viele Wohnungen und 10

Hektar (also ca. 14 Fußballfelder!) Grünfläche werden hier entstehen. 🏡

Stellt euch jetzt vor, ihr seid Stadtplaner\*innen!

🗨️ Was würdet ihr in dem neuen Grünareal erschaffen? 🗨️

(Z.B. Spielplatz, Hochseilklettergarten, kleiner Wald, Schwimmbecken für alle, Kinderbaumhaus, Gemeinschaftsgarten, Streichelzoo...)

Tauscht euch in der Gruppe aus und nehmt ein Audio mit euren Ideen auf 🎤



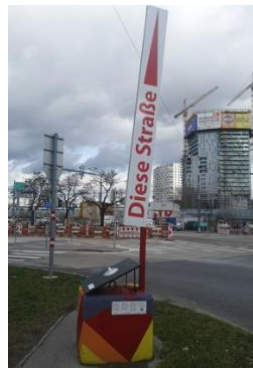
Antwortmöglichkeit: *Audio*

### Aufgabe

Geht jetzt weiter die Taborstraße entlang, bis ihr das Schild auf dem Foto seht! 🗺️

Macht dann ein Foto von dem Kunstwerk, das aktuell auf dem bunten Sockel ausgestellt wird, und ladet es hoch 📷

Antwortmöglichkeit: *Bild von Kamera*



### Umfrage

Kunst

In dem Projekt "Diese Straße ist Kunst" werden Künstler\*innen eingeladen, ihre Kunst im öffentlichen Raum auszustellen. Das Projekt ist eine Wechselausstellung, das heißt, es werden immer wieder andere Kunstwerke gezeigt.

Vergangene Arbeiten und Kunstprojekte könnt ihr [hier](#) ansehen.

*Inwiefern kann das Machen und/oder Betrachten von Kunst gut fürs Wohlbefinden sein?*

(👉Denkt daran: Neben dem Körper 🧠 sind auch Seele/Psyché ❤️ und Gemeinschaft

👥 sehr wichtig für unsere Gesundheit!)

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

Antworten

- Kunst kann dabei helfen, sich selbst auszudrücken
- 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
- Kunst kann dabei helfen, schwere Sachen zu verarbeiten ("therapeutische Wirkung")

Mehrfachauswahl

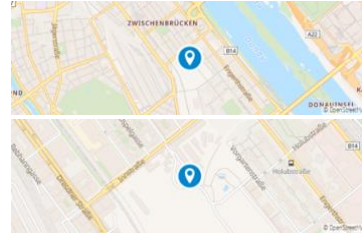
**Ort finden**

Euer nächstes Ziel ist die Parkanlage Freie Mitte. Findet dort den Fahrradparcour. 📍🚲



Punkte: 100

Koordinate: 48.231267, 16.390816

**Quiz****FREIE MITTE**

Die "Freie Mitte" ist ein besonderer Landschaftspark, der gerade auf dem Areal des ehemaligen Wiener Nordbahnhofs entsteht. Der Schutz der Natur steht im Mittelpunkt. Im Park gibt es viele tolle Angebote. Es gibt zum Beispiel Spielplätze, einen Fahrradparcour, einen Volleyballplatz und einen Skatepark. 😊🚲

Insgesamt umfassen alle Grün- und Freiflächen der Freien Mitte 10 Hektar.

Wieviele Fußballfelder wären das umgerechnet? 🤖

Überlegt gemeinsam und wählt dann eure Antwort aus.

Punkte: 100

Modus: Multiple Choice

4 Fußballfelder

10 Fußballfelder

14 Fußballfelder

20 Fußballfelder

Versuche: 1

Punktabzug bei falscher Antwort: 10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

**Quiz**

Findet nun den Spielplatz hinter dem Fahrradparcour. Am Weg kommt ihr an einem Gemeinschaftsgarten vorbei. 🌿🌻

Wie heißt der Gemeinschaftsgarten der Freien Mitte?

Findet den Namen heraus und wählt die richtige Antwort aus.

Punkte: 100

Modus: Multiple Choice

Froschgarten

Pflanzenland

Krötenparadies

Wechselkröte

Versuche: 1

Punktabzug bei falscher Antwort: 10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

**Aufgabe**

Wenn ihr beim Spielplatz angekommen seid, findet den Start vom Kletterparcour. Tipp: Der Start ist auch am Foto zu sehen.

Schafft ihr es, gemeinsam den Parcour zu meistern? Filmt euch gegenseitig und ladet dann das Video hoch. 📹

Antwortmöglichkeit Video



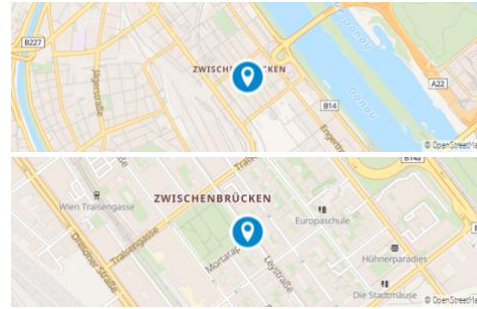
**Ort finden**

Euer nächstes Ziel ist der Mortaraplatz 📍

Punkte: 100

Koordinate: 48.234169, 16.387616

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.

Sucht euch dafür nette Bänke hier im Park. Klickt dann auf weiter.

Antwortmöglichkeit: *Keine*

**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*

**Aufgabe**

I like to move it, move it

Findet die Reckstangen und die Hangelbrücke im Mortarapark. Kann sich jemand von euch von einer Sprosse zur anderen hangeln? 🐼

Hängt euch alle gleichzeitig an die Hangelbrücke, ohne dass eure Füße den Boden berühren. Macht ein Gruppenfoto! 📷



Antwortmöglichkeit: *Bild von Kamera*

**Quiz**

Proteine (=Eiweiße) sind ein wichtiger Nährstoff für eure Muskeln im Körper. In welchen dieser Lebensmittel steckt das meiste Eiweiß?

Punkte: 100

Punktabzug bei falscher Antwort: 10

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*

Versuche: 2

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

**Quiz**

Seid ihr schon etwas ins Schwitzen gekommen? 😊  
Bewegung ist sehr gesund für deinen Kreislauf - jede Bewegung gilt!  
Wieviel Bewegung am Tag ist für Jugendliche ideal? Besprecht die Frage innerhalb der Gruppe und wählt die richtige Antwort aus.

👉 Tipp: Hinweise gibts auf der [Infokarte](#) "[Move your Body!](#)".

Punkte: 100

Modus: Multiple Choice

*Mindestens 20 Minuten*

*Mindestens 45 Minuten*

*Mindestens eine Stunde*

*Mindestens zwei Stunden*

Versuche: 1

Punktabzug bei falscher Antwort: 10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

**Information**

Hier im Mortarapark könnt ihr jetzt noch etwaige Bedürfnisse stillen und die öffentliche Toilette benutzen. Sie befindet sich in der hinteren Ecke des Parks. 🚻

**Ort finden**

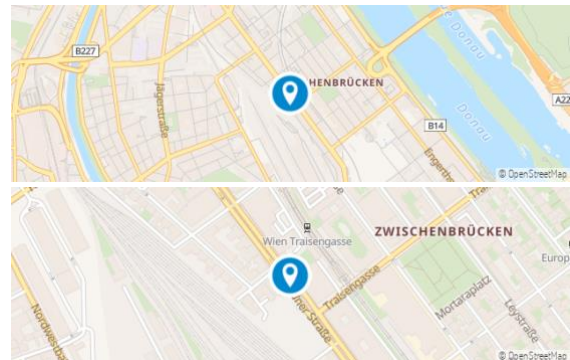
Findet nun das Bezirksmuseum Brigittenau in der Dresdner Straße 📍



Punkte: 100


Koordinate: 48.234101, 16.382878



Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen



## Quiz

### Wien in Zahlen

Das Umfeld in dem wir leben, beeinflusst unsere Gesundheit! Es ist z.B. wichtig, dass es viele Grünflächen und gute Luft gibt 

  Wie viel Prozent der Flächen Wiens bestehen aus Grünland und Gewässern?

Schaut euch dafür die aktuelle Infografik der Stadt Wien an und wählt die passende Antwort aus.



Punkte: 100

Modus: Multiple Choice

23 Prozent

35 Prozent

49 Prozent

59 Prozent



Versuche: 2

Punktabzug bei falscher Antwort: 10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen.

## Quiz

### Wien in Zahlen

  Welche Gemüsesorten werden in Österreich am häufigsten angebaut?

Ordnet die Gemüsesorten der Häufigkeit nach.


Fangt mit dem am häufigsten angebauten Gemüse an.




Tipp: Hängt eine Infografik im Schaufenster? Dort oder auf dem Bild könnt ihr euch informieren!

Punkte: 100

Modus: Liste sortieren

Melanzani 

Gurken 

Paradeiser (=Tomaten) 

Versuche: 2

Punktabzug bei falscher Antwort: 10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

## Ort finden

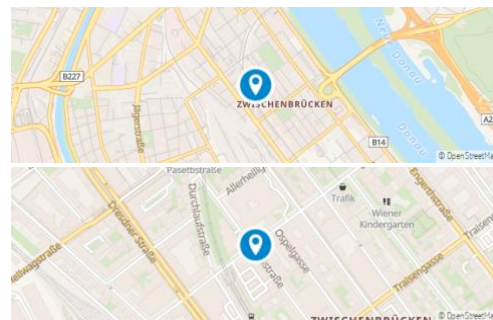
Es gilt den nächsten Ort zu finden 

Macht euch jetzt auf den Weg in die Donaueschingerstraße 13.

Punkte: 100

Koordinate: 48.236200, 16.383420

Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen





**Quiz**

Welche wichtige Gesundheitseinrichtung befindet sich hier?

Wählt die richtige Antwort aus!



Punkte: 100

Modus: Multiple Choice

*Unfallkrankenhaus Leopold Brödig*

*Rehazentrum Lorezia Biller*

*Unfallkrankenhaus Lorenz Böhler*

*Therapiezentrum Laura Böller*

Versuche: 1

Punktabzug bei falscher Antwort: 10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

**Umfrage**

War jemand von euch schon einmal selbst hier im Lorenz Böhler Unfallkrankenhaus?



Antworten:

JA

NEIN

**Quiz**

Eisfabrik

Gegenüber vom Lorenz Böhler UKH befindet sich die Eisfabrik. Um dorthin zu gelangen, findet als erstes die Kreuzung der Donaueschingenstraße und Pasettistraße. Geht die Pasettistraße entlang bis ihr an der linken Seite die Eisfabrik findet.

Was glaubt ihr, passiert in der Eisfabrik?

Wählt die 2 richtigen Antworten aus.



Punkte: 100

Modus: Multiple Choice

*Drinne lebt eine Pinguinkolonie*

*Hier werden Lebensmittel gekühlt*

*Hier wird leckeres Speiseeis hergestellt*

*Hier werden Medikamente gekühlt*

*Hier werden Eisbärbabies gepflegt*

Versuche: 2

Punktabzug bei falscher Antwort: 10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

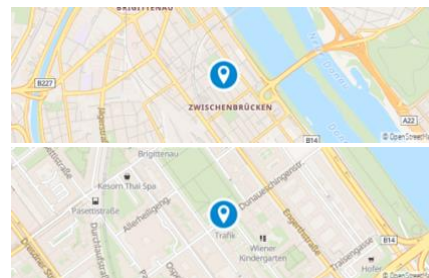
**Ort finden**

Weiter geht's zum nächsten Ort, dem Allerheiligenpark 📍

Punkte: 100

Koordinate: 48.237498, 16.385797

Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen



**Information**

Bedürfnisse

Wer auf die Toilette muss, hat jetzt hier die Gelegenheit! 🚽

Wer durstig ist, findet hier im Park einen Trinkbrunnen! 🚰

**Aufgabe**

Gemeinschaft 🤝

Für unsere Gesundheit ist es auch sehr wichtig, dass wir gute Beziehungen zu anderen Menschen haben.

Darum soll euch die nächste Challenge als Team noch näher zusammenbringen! 😊

*Schafft ihr es, alle gemeinsam in der Korbschaukel Platz zu finden?* (Achtet dabei auf die Bedürfnisse aller Teammitglieder und findet eine Lösung mit der sich alle wohlfühlen!)

Macht ein Foto davon! 📷



Antwortmöglichkeit: *Bild von Kamera*

**Aufgabe**

Schaut euch hier im Park gut um 👁️

*Welche Sportarten können hier ausgeübt werden?*

Schreibt eure Antworten in das Textfeld ✍️

Antwortmöglichkeit: *Text*

**Ort finden**

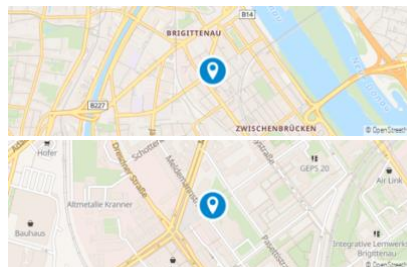
Findet nun zum Höchststädtplatz beim Hochhaus 🏠




Punkte: 100

Koordinate: 48.239830, 16.378265

Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen




**Aufgabe**Balance 

Wie gut ist euer Gleichgewichtssinn? Schafft ihr es, vorsichtig auf der Wippe von einem Ende zum anderen zu balancieren?

Macht ein Video davon! 



Tipp: Wer durstig ist, hat hier wieder die Chance zu trinken! 

Antwortmöglichkeit: *Video von Kamera*

**Quiz**

Welche der Übungen können dabei helfen, das Gleichgewicht im Alltag zu trainieren?

Wählt die 4 richtigen Antworten aus!

Punkte: 100

Punktabzug bei falscher Antwort: 10

Versuche: 2

Modus: Multiple Choice

*Auf einer Linie balancieren*

*Liegestütz machen*

*Auf einem Bein stehen*


*So lange es geht auf Zehenspitzen stehen*

*Eine Standwaage machen*

*Kniebeugen machen*

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

**Aufgabe**Innere Balance 

Was hilft euch, um bei Stress euer inneres Gleichgewicht zu behalten? Nehmt eure Tipps als Audio auf. 

Gerne könnt ihr euch auf der

Infokarte ["Stress, lass nach"](#) Tipps holen!

Antwortmöglichkeit: *Audio*

**Ort finden**

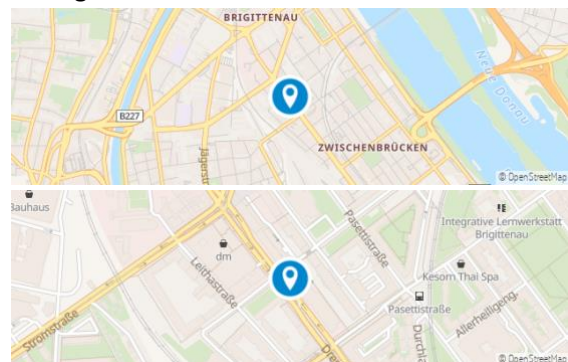
Auf geht's zur vorletzten Station, dem Platz der Kinderrechte  



Punkte: 100

Koordinate: 48.238069, 16.378573

Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen



**Aufgabe**

Kinderrechte

Aus welchen 3 Gründen wurden der Platz und das Denkmal der Kinderrechte geschaffen?

Findet die Hinweistafel und macht ein Foto davon! 📷

Antwortmöglichkeit: *Bild von Kamera*

**Ort finden**

Toll wart ihr heute!! 🎉 Gleich seid ihr beim Ziel!! 🗺️

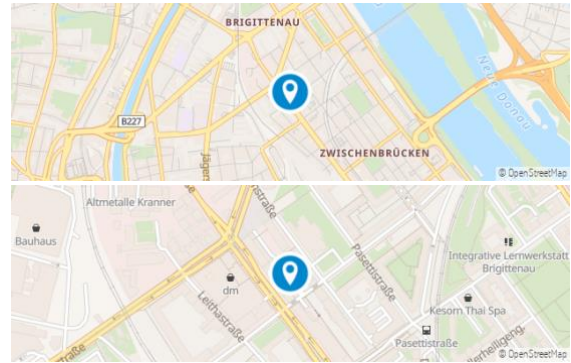
Findet die Bänke vor dem Technikum Wien, die ihr am Foto seht, gleich ums Eck und macht es euch dort gemütlich 🧘



Punkte: 100

Koordinate: 48.238704, 16.378390

Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen

**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*

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

