



Bound: 1050 DIY City Challenge Margareten - 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, 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 Margareten** 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 bunten Steinen im Bruno-Kreisky-Park! 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!

Viele Rätsel und Aufgaben warten auf euch und auch eure Ideen für den Gesunden Bezirk Margareten sind gefragt!

Seid ihr bereit? 😎

### Aufgabe

**Los gehts!** 😎

Bei der City Challenge Margareten 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 Audioaufnahme auf!

Antwortmöglichkeit

Audio

### Wassertanken

Wenn ihr schon durstig seid, könnt ihr euch gleich hier beim Wasserspender erfrischen

Antwortmöglichkeit

Keine



### Aufgabe

Sucht jetzt die **Radservice-Station** am Bruno-Kreisky-Park für die nächsten Aufgaben!

Wenn ihr dort seid, klickt "Fertig".

Antwortmöglichkeit

Keine



### Quiz

**Radfahren** ist gut fürs Klima und für die Gesundheit. Mit dem Fahrrad zu fahren ist nämlich eine gute Möglichkeit sich im Alltag regelmäßig zu bewegen.

Warum ist Radfahren, etwa im Vergleich zum Auto- oder Öffifahren, so gesund für den Körper? 🖱️ 3 Antworten sind richtig.

🖱️ 3 Antworten sind richtig.

Punkte

100

Modus: Multiple Choice

*Es verbessert den Gleichgewichtssinn*

*Es regt den Stoffwechsel an und schützt vor Typ 2-Diabetes*



Es

*trainiert besonders die Bauchmuskeln  
Es kann vor Herzinfarkt schützen*

Punktabzug bei falscher Antwort

*Tipps: 3 Antworten sind richtig.*

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

---

Quiz

Seht euch genau um: Bei der Radservice-Station gibt es verschiedenes Reparatur-Werkzeug.

Welchen Gegenstand gibt es dort aber **NICHT**?

Klickt den Gegenstand an.

Punkte

100

Modus: Multiple Choice

*Gabelschlüssel*

*Druckluftpumpe*

*Fahrradschlauch*

*Schraubenzieher*

*Imbusschlüsselsatz*

*Reifenheber*

Versuch 3

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen



---

Quiz

Jetzt geht es um Sport und Ernährung!

**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

---

Ort finden

**Das Gesunde Margareten** hat viele Sport-Möglichkeiten! Wusstet ihr, dass es in der Nähe auch einen **Beachvolleyball-Platz** gibt?

Findet den Platz am Margaretingürtel!

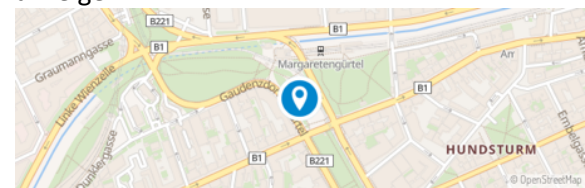
Punkte

100

Koordinate

48.187724, 16.342549

Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen



Quiz

### Beachvolleyball

Habt ihr schon einmal Beachvolleyball gespielt, Team !!randomplayer!!?

Welche der folgenden Aussagen treffen auf den Sport "Beachvolleyball" zu?

**Wählt die richtigen Antworten aus!**

Punkte  
100

Modus: Multiple Choice

*Beachvolleyball ist ein Team sport*

*Die Spieler\*innen tragen Schuhe*

*Bei den olympischen Spielen besteht ein Team aus 2 Personen*

*Es gibt ein Netz*

*Der Boden ist aus Beton*

*Der Boden besteht aus Sand*

*Die Spieler\*innen spielen barfuß*

Versuche

2

Punktabzug bei falscher Antwort

10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

---

Aufgabe

**"freedom"**

Am Basketball-Käfig nebenan steht das Wort Freiheit - **"freedom"**.

**Geht zu dem Schriftzug!** 🦶🦶

**Wie fühlt es sich an, wenn du frei bist?**

Denkt euch eine **Pose** dazu aus.

Macht dann ein **Gruppenfoto vor dem Schriftzug**.

Antwortmöglichkeit

*Bild von Kamera*



---

Information

Sehr schön!

**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.

---

Umfrage

Gute Beziehungen sind also sehr wichtig für Gesundheit und Wohlbefinden

Zu welchen Personen in eurem Leben pflegt ihr gute Beziehungen?

(Wählt alles aus, was auf euch zutrifft)  
Antworten

*Geschwister  
Eltern  
Freund\*innen  
Großeltern  
Cousins/Cousinen  
Lehrer\*innen  
Tante(n)/Onkel(s)  
Andere erwachsene Bezugspersonen*  
Mehrfachauswahl

---

Information

Wenn wir gute Beziehungen zu anderen Menschen haben, hält uns das gesund. Was können wir aber tun, wenn uns jemand **beleidigt und angreift**? Dazu gleich mehr...

---

Ort finden

In der Nähe gibt eine wichtige **Beratungsstelle**.

**An diese kannst du dich wenden**, wenn du im Internet beleidigt worden bist oder mitbekommst, dass andere beleidigt oder belästigt werden.

Geht zu diesem Haus **Am Hundsturm 7!**

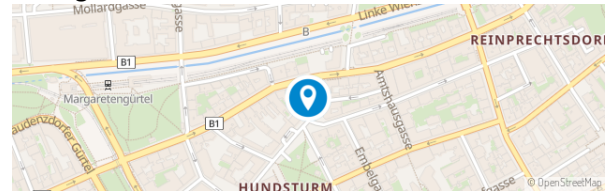
Punkte

100

Koordinate

48.188279, 16.347631

Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen



---

Quiz

Der Verein **ZARA** hat hier seine Beratungsstelle.

**Wofür steht eigentlich Z-A-R-A?**

Schreibt den Namen der Beratungsstelle, der mit ZARA abgekürzt wird, in das Textfeld.

Hinweise gibts auch

online: <https://www.instagram.com/zara.zivilcourage/>

<https://zara.or.at/de>

Punkte

100

Modus: Lösungseingabe

Korrekte Antwort

*Zivilcourage & Anti-Rassismus-Arbeit*  
Auflösung

*Zivilcourage & Anti-Rassismus-Arbeit*  
Versuche

2

Punktabzug bei falscher Antwort

10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

---

Quiz

Modus: Multiple Choice

**Zivilcourage**

*Konflikte und Gewalttaten im eigenen Umfeld ignorieren*

Was ist eigentlich **Zivilcourage**?

*Sich im eigenen Bezirk zu engagieren.*

Wählt die richtige Antwort aus.

*Den Mut zu haben, bei Konflikten und Gewalttaten einzugreifen und Hilfe zu leisten*

Versuche

2

Punktabzug bei falscher Antwort

10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Punkte

100

---

Aufgabe

**Schreibt 3 Sachen auf!**

Antwortmöglichkeit

Text

Was könnt ihr tun, wenn eine Person von Mobbing betroffen ist? Was fällt euch da ein?

---

Ort finden

Sucht jetzt das **Haus "gretl"** am Einsiedlerplatz

7!

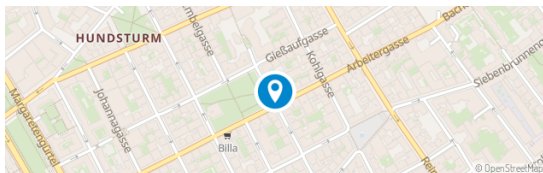
Punkte

100

Koordinate

48.186023, 16.351039

Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen



Quiz

Was ist die "gretl"?

Findet ihr Hinweise an den Fenstern, oder ist gerade offen, so dass ihr anklopfen und fragen könnt?

Punkte

100

Modus: Multiple Choice

*Eine Bibliothek*

*Ein Nachbarschaftszentrum*

*Ein Kindergarten*

Versuche

2

Punktabzug bei falscher Antwort

---



10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Aufgabe

Seht euch das **Programm von "gretl"** an.

Ihr findet es hier: [Programm gretl](#)

Welche von den angebotenen Sachen findet ihr besonders cool?

Nehmt ein Audio mit euren Antworten auf Antwortmöglichkeit

*Audio*

---

Aufgabe

Im **Nachbarschaftszentrum** können Leute also Platz für ihre Ideen finden.

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

Geht jetzt in den **Einsiedlerpark gleich nebenan**. Klickt dann auf weiter.

*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 **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

### Balance

Findet jetzt die **Slackline** und die **Hängebrücke** hier im Einsiedlerpark!

Wer schafft es, hier entlang zu balancieren ohne herunterzufallen?

Haltet eure Versuche auf einem Video fest!  
Antwortmöglichkeit

Video



### 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

Findet jetzt den Weg zum **Siebenbrunnenplatz!**

Punkte

100

Koordinate

48.185429, 16.353414

Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen



### Aufgabe

Sind die fahrenden Garten-Beete am Siebenbrunnenplatz da?

Sucht euch **Kräuter** oder **Blumen, die ihr noch nicht kennt**, und macht ein **Foto** davon!

Antwortmöglichkeit  
*Bild von Kamera*



### Quiz

Nächste Frage: Kennt ihr den Namen des **Jugendzentrums in Margareten** (in der Grünwaldgasse 4)?

Wie heißt es? Es ist eure nächste Station.

Tipp: Wenn ihr noch nie davon gehört habt, könnt ihr im Internet danach suchen.

Punkte

100

Modus: Multiple Choice

*SerHaus*

*Jugi#5*

*Fiver House*

Versuche

2

Punktabzug bei falscher Antwort

10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

### Ort finden

Sucht das **SerHaus** Jugendzentrum!

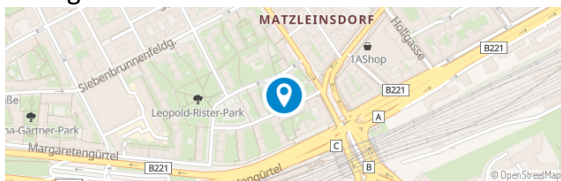
Punkte

100

Koordinate

48.181341, 16.357399

Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen



## Aufgabe

### Discozeit!

Findet ihr den Eingang zur Disco U5 auf der Rückseite vom 5erHaus?

Leider könnt ihr nicht rein. Darum tanzt ihr einfach davor! Sucht euch ein Lied und stellt euch vor, ihr seid auf TikTok. **Wenn ihr wollt, macht ein Video.**

### Antwortmöglichkeit

#### Video von Kamera



### Ort finden

Nun kommt schon eure **letzte Aufgabe**:

**Findet diese Bänke** gleich ums Eck beim Matzleinsdorfer Hochhaus.

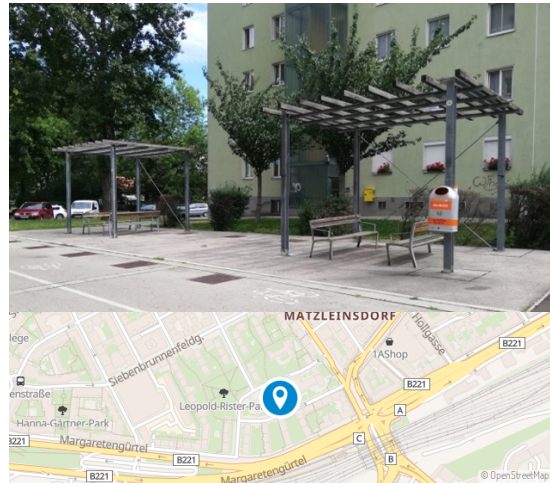
Punkte

100

Koordinate

48.181198, 16.356697

Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen



### Umfrage

#### Lasst eure gesunden Ideen fördern

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 oder 01 / 958 09 11.

Stimmt ab. Wollt ihr eure Ideen umsetzen?

Antworten

Ja

Nein

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

