



Bound: 1060 DIY City Challenge Mariahilf - ab 15 Jahren



Actionbound-App in App Store oder Google Play  
kostenlos herunterladen

QR-Code mit der Actionbound-App scannen

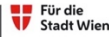
---

Gehe mit deinem Computer auf <https://actionbound.com> und erstelle ganz easy eigene Bounds für Geburtstagsfeiern, Projekte, Stadtrallyes, Jungesellenabschiede oder was auch immer deiner kreativen Ader entspringen mag.

---

### 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

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).

---

### 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 gemeinsam verschiedene 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*

---

### Aufgabe

Im Sommer ist dieser Platz eine Hitzeinsel.

☀️ Darum gibt es Brunnen, Sonnensegel

und Sprühnebel für heiße Tage. 💧 Der

Christian-Broda-Platz wurde umgestaltet,

damit es mehr Schatten und

Abkühlungsmöglichkeiten gibt. Was denkt

ihr darüber?



Antwortmöglichkeit

*Audio*

---

---

Quiz

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

Was schätzt ihr?

Wie viele neue Bäume wurden hier auf diesem Platz gepflanzt?

Punkte

100

Modus: Zahl schätzen

Richtiger Wert

35

Minimalwert

3

Maximalwert

40

Abweichung für 10 % Punktabzug

1

Versuche

1

Punktabzug bei falscher Antwort

10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

---

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

---

## Ort finden

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

Findet euren Weg... 🌳



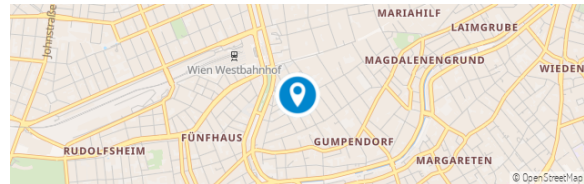
## Punkte

100

Koordinate

48.194074, 16.342296

Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen



---

## 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?**

**Bezirk?**

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

## Punkte

10

Modus: Zahl schätzen

Richtiger Wert

12

Minimalwert

3

Maximalwert

25

Abweichung für 10 % Punktabzug

2

Versuche

2

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 wehtut!! ⚠️



Antwortmöglichkeit

Video von Kamera

---

---

### 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 gut tun. 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

---

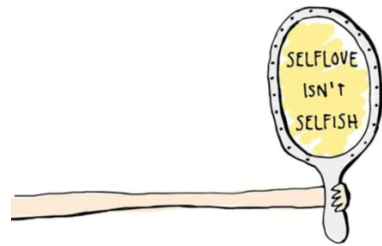
---

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! 🌳🌳🌳

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  
zwischen durch, denn ihr solltet **pro Tag**  
**mindestens 1,5 Liter Wasser** trinken 🚰  
Klickt dann auf weiter.



Antwortmöglichkeit  
Text

---

### 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.*

Versuche

2

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...

Antwortmöglichkeit

Text



Tip: Im [Queer Lexikon](#) könnt ihr übrigens alle möglichen Begriffe rund um LBTAI\*Q+-Themen nachlesen!



### 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 Allys handeln könnt oder was ihr euch von Allys wünschen würdet.


Nehmt ein Audio mit euren Vorschlägen auf



Antwortmöglichkeit

Audio

### 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"**. 📖



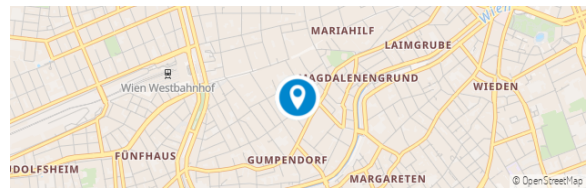
Punkte

100

Koordinate

48.195076, 16.348548

Richtungspfeil und Entfernung zum Ziel anzeigen



---

## Quiz

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 Konzerts.*

Versuche

1

Punktabzug bei falscher Antwort

10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

---

## Information

Sucht euch jetzt hier im Schmalzhoftempelpark eine nette Sitzbank aus.


Klickt dann auf 'weiter'.



---

Umfrage

**Beratung**

In der näheren Umgebung gibt es viele **wichtige Beratungsstellen**, bei denen Menschen kostenfreie Beratung in verschiedenen Bereichen angeboten wird. 

Es kann einem sehr helfen mit professionellen Berater\*innen zu sprechen und die richtige Unterstützung zu bekommen!

**Welche von den folgenden Beratungsstellen kanntet ihr bereits?**

Antworten

*COURAGE\* Wien: Die Partner:innen, Familien- und Sexualberatungsstelle (Fokus: LGBTAI\*Q)*

*Frauen\* beraten Frauen\*: Frauen\*beratung (Fokus: Feministische Beratung und Psychotherapie)*

*Beratungsstelle für taubblinde und hörsehbehinderte Menschen*

*Checkit! (Fokus: Info- und Beratungsstelle für Freizeitdrogen)*

*Verein Wiener Frauenhäuser (Fokus: Beratung und Unterkunft für von Gewalt betroffene Frauen und Kinder)*

*ABO Jugend (Fokus: Arbeit, Beratung, Orientierung für Jugendliche bis 21 J.)*

Mehrfachauswahl

---

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!** 📍

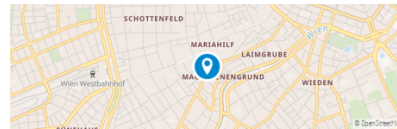
Punkte

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



Wir haben ein altes Foto für euch. **Wie ist der Satz des Künstlers eurer Ansicht nach zu verstehen?**

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

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*

---

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](#)



Antwortmöglichkeit

*Keine*

---

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.



GESUNDE BEZIRKE



Für die  
Stadt Wien

