



Bound: 1220 DIY City Challenge - ab 15 Jahren



Actionbound-App in App Store oder Google Play
kostenlos herunterladen

QR-Code mit der Actionbound-App scannen

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



Information

Willkommen am Treffpunkt vor der U-Bahn Station Seestadt! Heute geht es um Bewegung, Ernährung, seelische Gesundheit und dass ihr die Aufgaben gemeinsam löst. Es handelt sich also um alles, was zu Gesundheit dazugehört.

Seid ihr bereit? **Dann klickt auf "Weiter". Eure Tour kann nun losgehen!** 😊

Aufgabe

Bei der City Challenge Donaustadt 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 Audio auf!
Antwortmöglichkeit
Audio

Ort finden

Geht unter der U-Bahn-Brücke entlang, bis ihr zum Fahrradspielplatz kommt 🚲



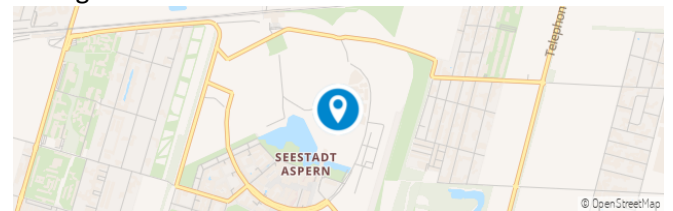
Punkte

100

Koordinate

48.229272, 16.509808

Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen



Umfrage

Fahrradfahren

Ihr befindet euch jetzt im ersten Radspielplatz in einem öffentlichen Park der Stadt Wien! Hier könnt ihr euer Gleichgewicht und Geschick am Rad trainieren.

Wie häufig nutzt der Großteil eurer Gruppe das Rad ungefähr? Stimmt ab!

Antworten

Seltener als einmal in der Woche

Häufiger als einmal in der Woche

Mehrfachauswahl

Quiz

Move your Body 🏋️

Was glaubt ihr: Wie viel Bewegung am Tag wird Jugendlichen empfohlen? Klickt die passende Antwort an. 🏃

Tipp: Infos findet ihr auf der Infokarte "Move your Body". [HIER](#) findet ihr die Karte.

Richtiger Wert: mind. 60 Minuten

Punkte

100

Modus: Zahl schätzen

Versuche

1

Punktabzug bei falscher Antwort

10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Quiz

Mit dem Fahrrad zu fahren ist eine gute Möglichkeit sich im Alltag regelmäßig zu bewegen. Ihr könnt Bewegung auf unterschiedliche Weise in euren Alltag einbauen.

Wählt die Vorschläge aus der Liste aus, die euch gefallen!

Antworten

Radfahren statt Öffis benutzen

Zwischendurch ein paar Kniebeugen machen

Beim Zähneputzen auf einem Bein stehen

Treppen steigen statt mit dem Lift fahren

Mehrfachauswahl

Ort finden

Findet nun euren Weg zur WIENXTRA-Stadtbox 📍



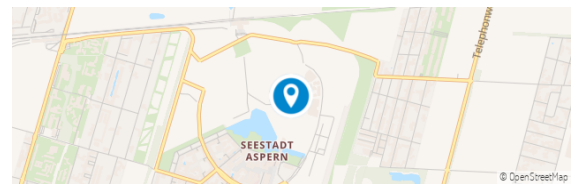
Punkte

100

Koordinate

48.229763, 16.509473

Richtungspfeil und Entfernung zum Ziel anzeigen



Umfrage

Die Stadt erobern

In der WIENXTRA-Stadtbox kann Stadtentwicklung hautnah erlebt werden. In Workshops, Aktionen und Events kann ausprobiert werden, wie eine Stadt funktioniert und eigene Ideen eingebracht werden.

Wart ihr schon mal hier?



Antworten

Ja

Nein

Ich bin mir nicht sicher

Aufgabe

Hier gibt es ein Spieletausch-Regal! 🎮

Schaut nach, welche Spiele gerade darin liegen.

Macht ein Foto von einem, das ihr kennt oder das ihr gerne ausprobieren wollt.



Antwortmöglichkeit

Bild von Kamera

Quiz

Gleich neben der Stadtbox findet ihr die Bücherei der Seestadt.

Es gibt knapp 40 Büchereien in Wien.

Was schätzt ihr, wie viele Medien gibt es in den Büchereien in Wien insgesamt?

Info: Zu Medien zählen Bücher, Hörbücher, CDs, Schallplatten, Zeitschriften, Zeitungen aber auch Konsolenspiele und eMedien.

Tipp: Seht euch das Foto genau an.



Punkte 100

Modus: Zahl schätzen

Richtiger Wert 1500000

Minimalwert 800000

Maximalwert 2200000

Abweichung für 10 % Punktabzug 200000

Versuche 1

Punktabzug bei falscher Antwort

10

Umfrage



Mit einer Bücherei-Jahreskarte könnt ihr in allen Büchereien der Stadt Wien ohne zu zahlen Bücher, Filme, Spiele, usw. ausleihen. Die ist übrigens für Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre auch kostenlos. Wenn ihr mit einem Ausweis in die Bücherei kommt, könnt ihr eine solche Jahreskarte ganz einfach erhalten.

Welche Art von Büchern liest eure Gruppe am liebsten? Mehrere Antworten sind möglich.

Antworten
Fantasy Bücher
Science-Fiction
Liebesromane
Historische Romane
Thriller / Gruselromane
Sachbücher
Biographien
Fremdsprachige Bücher
Kriminalromane ("Krimis")
Mehrfachauswahl

Infokompetenz

In der Bibliothek gibt es auch Sachbücher zu verschiedenen Themen. In Sachbüchern könnt ihr viel über Themen erfahren, die euch interessieren. Viele Menschen erhalten ihre Informationen größtenteils über Social Media. Durch Konsum von Videos und das Lesen von Postings auf Social Media wird die eigene Meinung manchmal beeinflusst, ohne dass man sich darüber im Klaren ist.

Deshalb ist es sehr wichtig Informationen zu überprüfen, um nicht auf **Fake News** hereinzufallen.

Welche dieser Tipps können dabei helfen Fake News zu erkennen?

Info: Es können mehrere Antworten richtig sein.

Punkte 100

Modus: Multiple Choice

*Den Zweck der Information hinterfragen:
Handelt es sich um Werbung? An wen richtet sich die Information?*

Euren Lieblingsinfluencer:innen könnt ihr alles glauben. Sie haben immer recht.

*Die Aktualität der Information überprüfen:
Wann wurde der Eintrag gemacht?*

Bewertet die Autorin oder den Autor: Ist die Person glaubwürdig? Gibt es ein Impressum, wo steht, wer den Text verfasst hat?

Den Postings mit den meisten Likes und Kommentaren kann man grundsätzlich vertrauen.

Versuche 1

Punktabzug bei falscher Antwort 10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Ort finden

In der Nähe gibt es Kletterwände im Freien. 

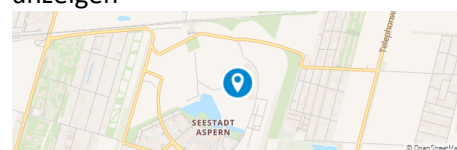
Geht dort als nächstes hin!



Punkte 100

Koordinate 48.229808, 16.510063

Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen



Quiz

Bouldern 

Es gibt sehr viele verschiedene Arten des Kletterns. Zum Beispiel Hallenklettern oder Freiklettern (free climbing). Bouldern ist auch eine Art des Kletterns.

Aber was genau ist Bouldern?

Punkte

100

Modus: Multiple Choice

Klettern ohne Gurt und Sicherungsseil

Klettern auf mindestens 10 Meter Höhe

Klettern in Absprunghöhe

Nur in der Nacht klettern

Versuche

1

Punktabzug bei falscher Antwort

10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Quiz



Was denkt ihr, warum ist Klettern und besonders Bouldern derzeit so eine beliebte Sportart? Was wird durch Bouldern gestärkt?

Punkte

100

Modus: Multiple Choice

Beim Bouldern werden Balance, Koordination und Kraft trainiert.

Beim Bouldern wird ausschließlich die Armmuskulatur trainiert.

Durch Bouldern kann Konzentration,

Gleichgewicht, Körpergefühl und Beweglichkeit gestärkt werden.

Bouldern aktiviert nahezu alle Muskelgruppen, vor allem die Muskulatur im Oberkörper sowie die Rumpfmuskulatur.

Versuche

1

Punktabzug bei falscher Antwort

10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Aufgabe

Jetzt ist eure Geschicklichkeit gefragt!

Klettert auf die Boulderwand und verwendet unterschiedliche Griffe, um nach oben zu kommen.

Bittet dann eure Begleitperson ein Foto von eurer Gruppe zu machen. Niemand soll den Boden berühren.

Antwortmöglichkeit

Bild aus Galerie

Ort finden

Geht als nächstes zum Jugendzentrum
Seestadt!



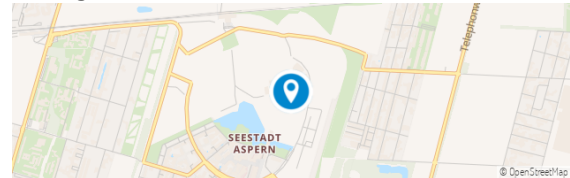
Punkte

100

Koordinate


48.229629, 16.510695

Karte mit Ziel und aktuellem Standort
anzeigen



Aufgabe

Jetzt kommen wir zum nächsten Thema. In
einem der Fenster gibt es dieses Poster. Schaut
es euch an und klickt dann auf weiter.

 Lest nach: Was bedeutet "queer"?

Als **queer** bezeichnen sich Menschen, die...

100

Modus: Multiple Choice

Antwortmöglichkeit

Text



Information

Respekt

Egal welche Herkunft, Religionszugehörigkeit,
Geschlechtsidentität oder sexuelle
Orientierung eine Person hat, es gibt etwas,
was alle Menschen gleichermaßen verdient
haben: Alle Menschen haben das Recht,
respektiert zu werden.

**Respekt ist, was jeder Person die Chance gibt,
sich so zu entfalten, wie sie ist, ein
selbstbestimmtes Leben zu führen und
gesund zu bleiben.**

Quelle: [feel-okay](#)

Ort finden

Euer nächster Stopp ist die VHS Kulturgarage



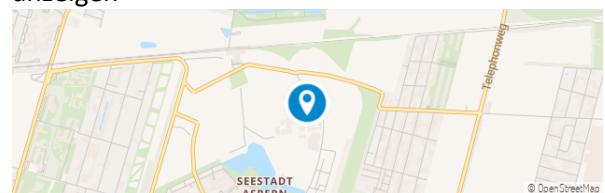
Punkte

100

Koordinate

48.231395, 16.511024

Richtungspfeil und Entfernung zum Ziel
anzeigen



Information

Kulturgarage

In der Kulturgarage finden unterschiedliche Veranstaltungen statt. Hier könnt ihr Theatervorführungen, Konzerte und Kunstausstellungen besuchen. 🎤🎨

Umfrage

Psychische Gesundheit

Findet ihr den Spruch, der auf dem Foto zu sehen ist?

Lachen ist gesund und tut unserer Psyche gut! Es ist aber nicht selbstverständlich, dass einem das Lachen immer leicht fällt. Sich über einen längeren Zeitraum eher traurig, unmotiviert oder gereizt zu fühlen, kann mit einer depressiven Stimmung verbunden sein.

An welchen Anzeichen könnte das noch erkennbar sein?



Antworten

*Wenig essen wollen
Nicht schlafen können
Sehr viel erzählen wollen
Übertrieben gute Laune haben
Sich sozial distanzieren
Übermäßig Alkohol trinken
Mehrfachauswahl*

Aufgabe

Hilfe holen

Wenn es dir oder einer anderen Person länger nicht gut geht, musst du das nicht alleine lösen! Es ist mutig, sich Unterstützung zu holen!

Wo kannst du dir schnell anonymen und kostenlosen Rat holen?

Seht euch das Foto genau an. Schreibt mindestens eine Telefonnummer und den Namen der Einrichtung in das Textfeld.



Antwortmöglichkeit: Text

Quiz

Alkohol

Manche Personen trinken Alkohol, wenn es ihnen nicht gut geht. Aber Alkohol löst keine Probleme, sondern kann selbst zum Problem werden.

Es ist wichtig, verantwortungsvoll mit Alkohol umzugehen und auf sich und andere Acht zu geben.

Für die Beantwortung der nächsten Frage lest euch die Infokarte "Alkohol" durch. [HIER](#) findet ihr die Karte

Was passiert, wenn man regelmäßig Alkohol trinkt? 🍷 🍹

Punkte

100

Modus: Multiple Choice

Das Gehirn wird gestresst und beschädigt.

Die Augen können geschädigt werden.

Man fühlt sich gesund.

Die Leber kann geschädigt werden.

Man kann von Alkohol abhängig werden.

Gerade bei Jugendlichen kann das Gehirn besonders beschädigt werden, weil es sich noch entwickelt.

Versuche

2

Punktabzug bei falscher Antwort

10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Aufgabe

Bevor ihr zum nächsten Ort geht, gibt es noch eine Geschicklichkeitsaufgabe.

Dreht euch dafür um. Unter der U-Bahn-Trasse gibt es einen Geschicklichkeitsparcours.

Probiert ihn aus und macht ein Video davon.

Antwortmöglichkeit

Video von Kamera



Ort finden

Die nächsten Aufgaben sind im Elinor-Ostrom-Park zu lösen. Geht dorthin.



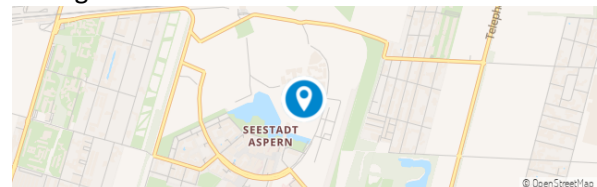
Punkte

100

Koordinate

48.228543, 16.510241

Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen



Information

Bedürfnisse

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

Wer durstig ist, kann sich bei dem Hydranten im Park erfrischen! 🚰 🚰



Quiz

Wasser 💧

Was schätzt ihr? Aus wie viel Prozent Wasser besteht unser Körper? 💧

Tipp: Schaut auf der Karte "Essen = der Treibstoff für die Seele" nach! [HIER](#) findet ihr die Karte.

Punkte
100

Modus: Multiple Choice

90 %

86 %

55 %

70 %

Versuche

1

Punktabzug bei falscher Antwort

10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Quiz

Wasser 💧

Generell gilt: Ihr solltet täglich mindestens **1,5 Liter Wasser** trinken.

Was kann passieren, wenn ihr zu wenig Wasser trinkt?

Für die Beantwortung der Frage könnt ihr euch wieder die Karte "Essen = der Treibstoff für Körper und Seele!" durchlesen. [HIER](#) findet ihr die Karte.

Punkte 100

Modus: Multiple Choice

Ihr werdet kleiner

Ihr könnt euch schlechter konzentrieren

Ihr trocknet aus

Eure Temperaturregelung funktioniert nicht so gut

Euer Zellaufbau verschlechtert sich

Versuche

2

Punktabzug bei falscher Antwort

10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Information

Pause 😊

Sucht euch jetzt hier ein gemütliches Plätzchen und macht eine Pause.

Nutzt auch die Chance, beim Wasserbrunnen etwas zu trinken.

Wenn ihr euch ausgeruht habt, klickt "weiter".

Information

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 **Wenn ihr an eure Schule oder eure Jugendeinrichtung denkt: Wenn ihr an eure Schule oder eure Jugendeinrichtung denkt: **Habt ihr Ideen, die eure Schule oder Jugendeinrichtung zu einem gesünderen Ort****

für euch macht? Wir helfen euch gerne beim Überlegen! 💡

💬 Wollt ihr z.B. einen Tanz-, Trommel- oder Kickbox-Workshop machen? Gemüse im Hochbeet anbauen, euch selber eine Rätseltour ausdenken oder ganz etwas anderes?

👉 **Schreibt eure Ideen auf die Karten. Hebt die Karten gut auf für später.**
Antwortmöglichkeit
Keine

Ort finden

Euer nächster Stopp ist der Seepark 🚣



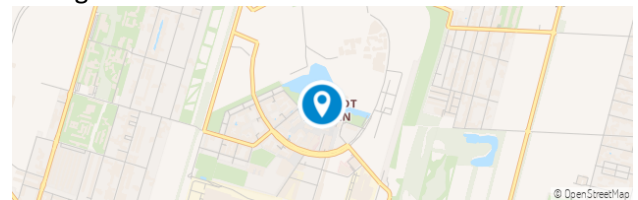
Punkte

100

Koordinate

48.226577, 16.506696

Richtungspfeil und Entfernung zum Ziel anzeigen



Quiz

Seepark

Wann können Jugendliche hier im Seepark Zeit verbringen?

Punkte

100

Modus: Multiple Choice

Nur im Sommer

Nur im Winter

Jeden Tag ab 17:00 Uhr

Jederzeit

Versuche 1

Punktabzug bei falscher Antwort 10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Umfrage

Schwimmen

Antworten

Nein, noch niemand von unserer Gruppe.

Ja, mindestens eine Person.

Wart ihr schon mal hier im See schwimmen?

Quiz

Erste Hilfe 🚑

Leider passieren immer wieder Unfälle und jemand verletzt sich.

Welche Nummer soll angerufen werden, wenn sich jemand schwer verletzt?

Punkte

100

Modus: Multiple Choice

Den Euronotruf (112)

Die Feuerwehr (122)

Die Polizei (133)

Die Rettung (144)

Versuche

1

Punktabzug bei falscher Antwort

10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Quiz

Erste Hilfe 🚑

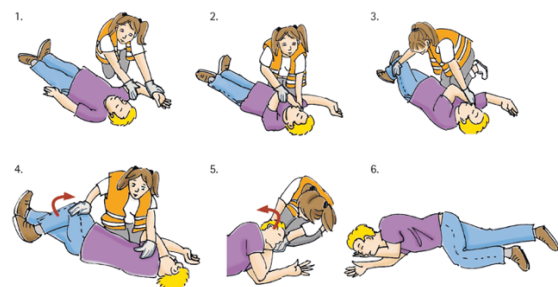
Aber es ist nicht nur wichtig, die Rettung anzurufen, sondern auch **erste Hilfe** zu leisten!

Bei der Ersten-Hilfe braucht es häufig die stabile Seitenlage.

Wann sollte man einen Menschen in die stabile Seitenlage bringen, wenn man erste Hilfe leistet?

Punkte 100

Modus: Multiple Choice



Quelle

Wenn die Person ohnmächtig ist und nicht atmet

Wenn die Person stark blutet

Wenn die Person ohnmächtig ist, aber atmet

Versuche 1

Punktabzug bei falscher Antwort 10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Quiz

Erste Hilfe am Wasser

Im See passieren leider auch immer wieder Badeunfälle.

Wie kannst du bei einem Ertrinkungsunfall Hilfe leisten?



Punkte

100

Modus: Multiple Choice

Die Rettung rufen

*Andere Personen darauf aufmerksam machen
So schnell wie möglich selbst hinschwimmen
Sich über die eigenen Kräfte bewusst sein und
auf Eigenschutz achten
Wenn vorhanden, einen Rettungsring
zuwerfen*

Versuche
2
Punktabzug bei falscher Antwort
10
Auflösung nach falscher Beantwortung
anzeigen

Ort finden

Findet als nächstes den Eva-Mazzucco-Platz.



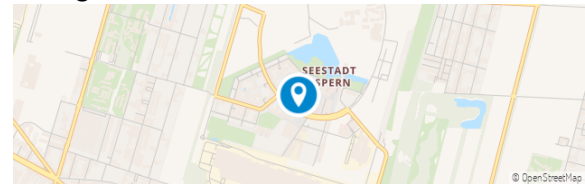
Punkte

100

Koordinate

48.225074, 16.504226

Karte mit Ziel und aktuellem Standort
anzeigen



Aufgabe

Ist euch im Laufe der Tour schon etwas an den
Straßen- und Park-Namen aufgefallen? 🗺

***Auf dem Bild könnt ihr ein paar Schilder der
Parks und Straßen sehen. Was fällt euch
dabei auf?***

Schreibt eure Antwort in das Textfeld!

Antwortmöglichkeit

Text



Quiz

Die Frauen, nach denen die Straßen und Parks
in der Seestadt benannt sind, haben auf
unterschiedliche Weise einen wichtigen
Beitrag für die Gesellschaft geleistet. Sie
kämpften zum Beispiel gegen Diskriminierung,
waren in der Forschung aktiv, waren
Künstlerinnen, Politikerinnen, ...

***Warum sind in der Seestadt die meisten
Straßen nach Frauen benannt?***

Punkte

100

Modus: Multiple Choice

*Frauen haben besonders schöne Nachnamen.
Frauen und ihre Errungenschaften bleiben
häufig unbekannt. So sollen sie sichtbar und
bekannter werden.
Es leben nur Frauen in der Seestadt.*

Versuche

1

Punktabzug bei falscher Antwort

10

Aufgabe

Selbst aktiv werden 🤝

Überlegt gemeinsam, wie ihr einen Beitrag zu einer besseren Gesellschaft leisten könnt und tragt eure Ideen in das Textfeld ein.

Antwortmöglichkeit

Text

Tipp: Schlagwörter können sein:

Konsumverhalten, Zivilcourage, politisches Engagement (z.B. Fridays for Future), ein Projekt zur Förderung der Gesundheit durchführen (z.B. eine Grätzelnitiative selbst auf die Beine stellen) etc.

Ort finden

Geht als nächstes zum Stadtteilmanagement

Seestadt aspern. 🚶 🚶

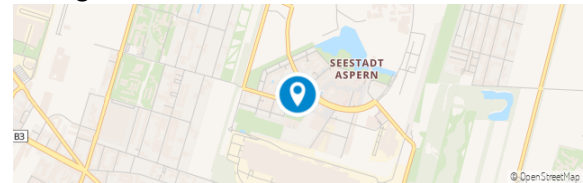
Punkte

100

Koordinate

48.224648, 16.501534

Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen



Information

Das Stadtteilmanagement ist eine Service-Einrichtung der Stadt Wien. Hier kann jede:r Ideen fürs Wohnumfeld einbringen,

Nachbar:innen aus dem Wohngebiet kennenlernen und sich zum Beispiel bei Projekten für den Stadtteil beteiligen. 🗨️ 🙌

Quiz

Fair-Teiler

Beim Stadtteilmanagement gibt es einen Fair-Teiler-Kühlschrank. Das ist ein offener Kühlschrank aus dem man sich gratis gerettete oder nicht mehr benötigte Lebensmittel nehmen darf oder eigene hineinlegen kann. 🥬 🥕 Die Kühlschränke werden vom Verein Foodsharing gereinigt und betreut.

Was darf man in den Kühlschrank geben?



Punkte

100

Modus: Multiple Choice

Faschiertes

Lebensmittel mit Verbrauchsdatum

Lebensmittel, die schon abgelaufen, aber noch genießbar sind

selbst gesammelte Pilze

Alkohol

Versuche

1

Punktabzug bei falscher Antwort

10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Quiz

Mobbing

Bevor wir zum nächsten Ort gehen, kommen wir noch zu einem schwierigen Thema: Mobbing.

Wenn eine Person von anderen über einen längeren Zeitraum ausgegrenzt und schlecht behandelt (beleidigt, geärgert, ignoriert, verspottet) wird, spricht man von Mobbing. Mobbing kann das Selbstwertgefühl einer Person sehr stark verletzen.

Eine Antwort ist richtig.

Punkte

100

Modus: Multiple Choice

Nur die engsten Freund:innen

Nur die eigenen Familienmitglieder

Jede Person kann Täter:in sein

Nur Passant:innen auf der Straße

Versuche

1

Punktabzug bei falscher Antwort

10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Wer kann Mobbing-Täter:in sein?

Information

Hilfe suchen

Es gibt verschiedene Einrichtungen in Wien, die euch in schwierigen Phasen Unterstützung

bieten. Anonyme Hilfe bei Mobbing erhaltet ihr zum Beispiel bei **Rat auf Draht** unter der Nummer **147**. 📞

Ort finden

Bald habt ihr es geschafft! Eure letzte Station ist der Hannah-Arendt-Park. 🌳

Punkte

100

Koordinate

48.223786, 16.501133

Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen



Umfrage

Für die nächsten Fragen könnt ihr euch in die Hängematten im Park setzen, falls sie nicht besetzt sind.

Beantwortet dann die Frage: **Was macht ihr gerne, um zu entspannen?**

Antworten

Schlafen

In der Hängematte liegen

Chillen

Musikhören



Zeit mit guten Freund:innen verbringen

Zeit mit der Familie verbringen

Ausflüge unternehmen

Kochen mit Freund:innen

Mehrfachauswahl

Quiz

Schlafen 😴

Einige haben bei der vorherigen Frage wahrscheinlich "schlafen" angeklickt.

Wie viele Stunden Schlaf brauchen junge Menschen eigentlich im Durchschnitt pro Nacht?

Punkte

100

Modus: Zahl schätzen

Richtiger Wert 8

Minimalwert 5

Maximalwert 14

Abweichung für 10 % Punktabzug 2

Versuche 1

Punktabzug bei falscher Antwort 10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Aufgabe

Besser Einschlafen zZ

Manchmal kann es uns schwerfallen, am Abend gut einzuschlafen. Damit seid ihr nicht allein. Es gibt viele Gründe dafür. Faktoren, wie zum Beispiel Stress, Lärm und Licht können einen Einfluss auf unseren Schlaf haben.

Was kann dabei helfen, besser einzuschlafen?

Wählt alle Möglichkeiten aus, die uns dabei unterstützen können, dass man abends besser einschläft!

Punkte 100

Modus: Multiple Choice

*Entspannungsübungen vor dem Schlafengehen
Kurz vor dem Schlafengehen noch Videos schauen*

*Eine angenehme Abendroutine entwickeln
Sich eine gemütlichen Schlafplatz schaffen (gemütliche Decken & Kissen, ein dunkles Zimmer)*

Kurz vor dem Schlafengehen eine große Mahlzeit essen

Versuche 1

Punktabzug bei falscher Antwort 10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Quiz

Bewegung 🏃

Auch regelmäßige Bewegung kann sich positiv auf unseren Schlaf auswirken.

Wie wirkt sich regelmäßige Bewegung aus? 🏃🏃🏃

Punkte

100

Modus: Multiple Choice

Verschafft gute Laune.

Schwächt die Abwehrkräfte des Körpers.

Stärkt den Körper und das Selbstbewusstsein.

Versuche

3

Punktabzug bei falscher Antwort

10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Quiz

Gesunde Ernährung

Neben Bewegung ist auch eine gesunde Ernährung wichtig für den Körper und das allgemeine Wohlbefinden.

Welche Nährstoffe braucht der Körper für den Stoffwechsel?

Grob gesagt, versteht man unter Stoffwechsel alle biochemischen Vorgänge im Körper innerhalb der Zellen. Also das, was die Zellen mit den Nährstoffen machen.

Punkte

100

Modus: Multiple Choice

Vitamine

Proteine

Haushaltszucker

Mineralstoffe

Kohlenhydrate

Fett

Ballaststoffe

Versuche

1

Punktabzug bei falscher Antwort

10

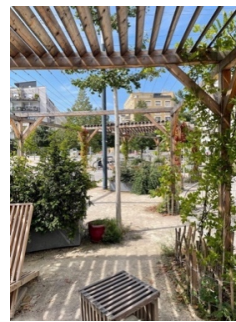
Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Information

Gleich seid ihr im Zielangekommen! 🎉

Macht es euch hier im Schatten gemütlich.

Klickt dann auf Weiter.



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 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](#)

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

