



Bound: 1030 DIY City Challenge - ab 12 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.

City Challenge Landstraße

Die **City Challenge Landstraße** 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 beim Fasanplatz!

Heute geht es um Bewegung, Ernährung, seelische Gesundheit und Gemeinschaft. Ihr lernt neue gesunde Orte im Bezirk kennen und löst gemeinsam verschiedene Aufgaben!

Seid ihr bereit?

Dann klickt auf "Weiter". Eure Tour kann nun losgehen! 😎



Aufgabe

Herzlich Willkommen 😊

Bevor wir losstarten, möchten wir noch kurz wissen, wie es euch heute geht.

Tauscht euch untereinander aus:

Wie fühlt ihr euch heute? Wie habt ihr geschlafen? 💬

Nehmt ein Audio als Antwort auf.

Antwortmöglichkeit
Audio

größeres Risiko, eine hitzebedingte Erkrankung zu erleiden. Auf diese Menschen sollte an heißen Tagen besonders geachtet werden.

*Gesunde Personen
Im Freien arbeitende Menschen (z.B.
Bauarbeiter:innen)
Personen mit chronischen Erkrankungen*

Für wen ist Hitze besonders belastend?

Versuche 1
Punktabzug bei falscher Antwort 10
Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Information

👉 An heißen Tagen ist es deshalb wichtig, gefährdete Personen wie ältere Menschen, kleine Kinder und kranke Personen regelmäßig zu kontaktieren und ihnen Unterstützung anzubieten.

Aufgabe

Zurück zu den Herzen

Auf wie viele unterschiedliche Arten könnt ihr ein Herz mit euren Händen formen? ❤️

Macht ein Foto davon.

Antwortmöglichkeit
Bild von Kamera



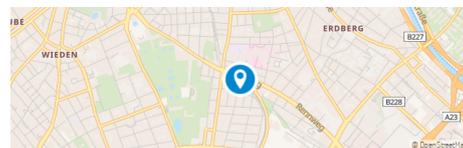
Quelle

Ort finden

Punkte 100
Koordinate 48.193791, 16.388555

WOW Gut gemacht! ❤️

Weiter geht's! In eurer Nähe befindet sich der Hauptsitz vom Verein **Streetwork Wien**.



Findet den Weg dorthin! 📍

Quiz

Punkte 100

🔍 Sucht das Schild von Streetwork Wien. 🏃

Modus: Multiple Choice
*Sich um die Erneuerung von Straßen kümmern.
Aufsuchende Sozialarbeit und Beratung.
Gemeinsame Workouts veranstalten.
Laufgruppen organisieren.*

Was macht dieser Verein?

Versuche 1 Punktabzug bei falscher Antwort 10

Aufgabe

Streetwork ist Straßensozialarbeit. Gespräche finden im öffentlichen Raum, also auf der Straße, statt. Durch einfache Ansprache und Beratung hilft Streetwork allen Jugendlichen, die es wollen in schwierigen Lebenssituationen.

Gute Gespräche können auch helfen, mit unangenehmen Gefühlen umzugehen.

Überlegt gemeinsam. Wie viele unterschiedliche Gefühle kennt ihr? Schreibt so viele wie möglich auf.

Antwortmöglichkeit
Text

Aufgabe

Musik 🎵

Mit Musik können wir auch Gefühle wie Wut oder Traurigkeit verarbeiten und unsere Stimmung ausdrücken.

Tauscht euch aus, wie Musik euch in verschiedenen Situationen helfen kann.

Habt ihr einen bestimmten Song, der eure momentane Stimmung beschreibt? 🎤

Nehmt eure Antwort als Audio auf! Wer mutig ist, kann den Song natürlich auch vorsingen oder vorspielen.

Antwortmöglichkeit
Audio

Information

Geht nun weiter und biegt rechts auf den Rennweg ab. Geht die Straße entlang, bis ihr diese Kirche seht. 🏰

Wenn ihr sie gefunden habt, klickt auf WEITER.



Quiz

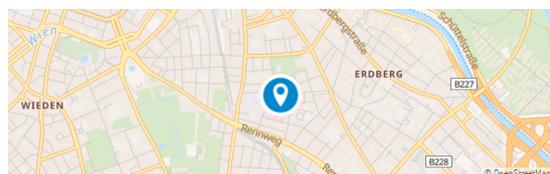
Überquert jetzt die Straße. Schaut euch die Fassade genauer an.

Wie viele Kreise mit einem orangenen Rand findet ihr über dem Eingang der Kirche? 🟡

Punkte 100
Modus: Zahl schätzen
Richtiger Wert 3
Minimalwert 1
Maximalwert 8
Abweichung für 10 % Punktabzug 1
Versuche 1
Punktabzug bei falscher Antwort 10
Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Ort finden

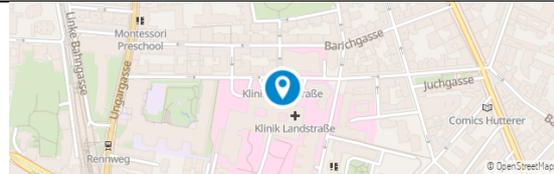
Weiter geht's! Euer nächster Ort ist die **Klinik Landstraße**. 🏥



Findet den Weg dorthin!

Punkte 100

Koordinate 48.196455, 16.390934



Quiz

First Love ❤️

Hier im Hauptgebäude der Klinik Landstraße befindet sich die **ÖGF First Love Beratungsstelle**.

In der **First Love Beratungsstelle** gibt es anonyme, kostenfreie Beratung ohne Voranmeldung - das bedeutet ihr könnt zu den Beratungszeiten einfach hingehen oder anrufen. Die Beratungsstelle bietet auch gynäkologische Untersuchungen für Mädchen an.

Aber zu welchen Themen könnt ihr euch eigentlich bei der Beratungsstelle melden?

Punkte 100

Modus: Multiple Choice



Sex und Sexualität
Verhütung
Zahnschmerzen
Schwangerschaft und Schwangerschaftsabbruch
Liebe
Lernschwierigkeiten
Beziehungen und sexuellen Orientierung

Versuche 1

Punktabzug bei falscher Antwort 10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Information

Ihr könnt euch also bei allen Themen rund um Sex, Liebe und Beziehungen bei der First Love Beratungsstelle melden.

Wenn ihr einmal keine Zeit oder Lust habt, anzurufen oder persönlich zur Beratungsstelle zu kommen, könnt ihr rund um die Uhr der **HERZKLOPFEN Online Beratung** anonym schreiben. ❤️

Quiz

Bleiben wir gleich beim Thema:

Die Sexualität jeder Person und worauf jede:r Lust hat kann ganz unterschiedlich sein.

Liebe und Sex sind ein wichtiger und fantastischer Teil unseres Lebens.

Dann Sex haben, wenn beide das wollen.

Aufeinander Acht geben.

Nur so Sex haben wie im Porno.

Sich vor Krankheiten schützen - z.B. Kondom und Dental Dam (Lecktuch) verwenden.

Was ist beim Sex besonders wichtig?

Punkte 100

Modus: Multiple Choice

Offen kommunizieren, was man möchte und sich gegenseitig respektieren.

Versuche 1

Punktabzug bei falscher Antwort 10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Quiz

YES means YES and NO means NO!

KONSENT (also die aktive und deutliche Zustimmung aller Personen) ist Voraussetzung für intime - also sehr innige und vertraute - Begegnungen zwischen Menschen.

Ob es um eine Umarmung, eine andere Berührung oder sexuelle Aktivitäten geht: Alle Beteiligten müssen zustimmen, sonst ist es immer übergriffig, eine gewaltige Grenzüberschreitung und daher ein absolutes NO GO!!

Was sind Zeichen, dass jemand Lust auf Intimität hat?

Unterhaltet euch mit einer vertrauten Person in der Gruppe darüber und wählt dann gemeinsam aus, was zutrifft.

Punkte 100

Modus: Multiple Choice

Ihr fragt die Person, ob sie das möchte, und sie sagt deutlich JA.

Die Person geht nicht auf Annäherungsversuche ein.

Gemeinsam wurde darüber geredet und alle beteiligten Personen sagten, dass sie intim sein wollen.

Weil die Person in der Vergangenheit Lust hatte, ist das jetzt automatisch auch so.

Ihr seht, dass die Person sich sichtlich unwohl fühlt, sie sagt aber nicht mit Worten "Nein".

Versuche 2

Punktabzug bei falscher Antwort 10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Information

Zurück zur First Love Beratungsstelle:

Wusstet ihr, dass ihr euch in der Beratungsstelle auch Gutscheine für "die rote Box" abholen könnt? Tampons oder Binden mit dem eigenen Taschengeld zu kaufen, ist manchmal sehr teuer. Mit dem Rote-Box-Gutschein könnt ihr euch bei Bipa einmal im Monat kostenlos Perioden-Produkte (Tampons, Binden) holen.

Hier gibt es mehr Infos zum Projekt der Stadt Wien!

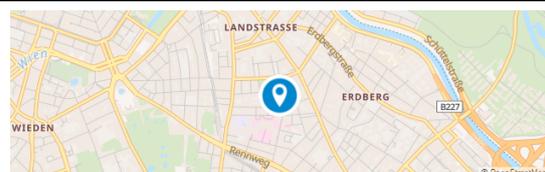
Ort finden

Weiter geht's in den **Arenbergpark**. 🌳

Findet nun euren Weg dorthin.

Punkte 100

Koordinate 48.197942, 16.392085



<p>Aufgabe</p> <p>Herzlich Willkommen im Arenbergpark!</p> <p>Schaut euch im Park um. Welche Sportarten könnt ihr hier in eurer Freizeit ausüben? 🏀</p> <p>Schreibt so viele wie möglich in das Textfeld.</p>	<p>Antwortmöglichkeit</p> <p>Text</p>
<p>Information</p> <p>Entspannung 🧘</p> <p>Sucht euch für die nächste Aufgabe freie Sitzbänke und klickt dann auf WEITER.</p>	
<p>Umfrage</p> <p>Freizeit 🎨🌞</p> <p>Freizeitaktivitäten sind eine großartige Möglichkeit, um sich zu entspannen und abzuschalten. Was macht ihr in eurer Freizeit gerne, um zu entspannen?</p> <p>Besprecht euch in der Gruppe und wählt die Aktivitäten aus, die mindestens auf eine Person eurer Gruppe zutreffen.</p>	<p>Antworten</p> <p><i>einen Spaziergang machen</i></p> <p><i>Videospiele spielen</i></p> <p><i>Sport</i></p> <p><i>Filme/Serien schauen</i></p> <p><i>Lesen</i></p> <p><i>Kochen oder Backen</i></p> <p><i>sich mit Freund:innen treffen</i></p> <p><i>Etwas Malen oder Basteln</i></p> <p><i>Musik hören</i></p> <p>Mehrfachauswahl</p>
<p>Aufgabe</p> <p>Gemeinsam Entspannen 🧘🧘</p> <p>Stellt euch nun einen Timer für 1 Minute. Schließt die Augen und versucht, euch bestmöglich zu entspannen.</p>	<p><i>Schreibt eure Antworten in das Textfeld.</i></p> <p>AntwortmöglichkeitText</p> <p>Nachdem der Timer abgelaufen ist, besprecht in der Gruppe, wie es euch gegangen ist.</p> <p>Konntet ihr euch entspannen?</p>
<p>Umfrage</p> <p>Wer von euch hat schon einmal etwas von der Vienna Hobby Lobby gehört?</p> <p>Bei der Vienna Hobby Lobby können Jugendliche von 10 bis 15 Jahren an fünf Orten in Wien kostenlos Freizeitkurse besuchen. Auch im 3. Bezirk!</p> <p>Welcher dieser Kurse, die im 3. Bezirk angeboten werden, würde euch interessieren?</p> <p>Wählt aus, bei welchem ihr gerne mitmachen würdet!</p>	<p>Antworten</p> <p><i>Gesang</i></p> <p><i>Theater</i></p> <p><i>Nachhilfe</i></p> <p><i>Schmuckdesign</i></p> <p><i>Street Art</i></p> <p><i>Anime/Manga Buchclub</i></p> <p><i>Volleyball</i></p> <p><i>Töpfern</i></p> <p><i>Nähen</i></p> <p><i>Malen & Zeichnen</i></p> <p><i>Fußball</i></p> <p>Mehrfachauswahl</p>

Aufgabe

Eure nächste Challenge

Findet die bunt bemalte Bank, auf der dieser Handabdruck zu sehen ist. Vielleicht sitzt ihr sogar gerade auf dieser Bank?



Macht ein Foto von der Bank.

Antwortmöglichkeit
Bild von Kamera

Information

StoP gegen Gewalt

StoP (Stadtteile ohne Partnergewalt) ist ein Projekt, das sich dafür einsetzt, (häusliche) Gewalt an Frauen und Kindern zu verhindern. Gemeinsam mit dem Jugendzentrum come2gether wurden im Arenbergpark mehrere Parkbänke bemalt - als Zeichen gegen Gewalt.



Quiz

Hilfe suchen

Es gibt verschiedene Arten von Gewalt. Dazu gehören körperliche, sexualisierte und physische Gewalt sowie Mobbing.

In Wien gibt es eine **Hotline für Frauen und Mädchen**. Dort kann man täglich von 0 bis 24 Uhr anrufen und bekommt **anonyme, kostenfreie Beratung**. 📞 Auch wenn es um ein Familienmitglied oder eine Freundin von euch geht, könnt ihr jederzeit anrufen und euch Rat holen.

Ihr findet die Nummer auf einer der bemalten Bänke. Wie lautet der 24-Stunden Frauennotruf der Stadt Wien?

Punkte 100
Modus: Multiple Choice

01 71719
01 999777
01 171717
01 9119

Versuche 1
Punktabzug bei falscher Antwort 10
Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Aufgabe

Bildsuche 🔍

Eure nächste Challenge:

Hier in dem Park befindet sich das Bild einer bekannten Person. Schaut euch den folgenden

Bildausschnitt an und sucht dann das Bild im Arenbergpark.

Wenn ihr es gefunden habt, macht ein Foto von dem Bild und ladet es hoch. 📷



Antwortmöglichkeit
Bild von Kamera

Quiz

Super, ihr habt das Bild gefunden. 🎉

Der Fußballer, dem dieser Fußballkäfig gewidmet wurde, ist David Alaba. ⚽

Warum ist David Alaba an dieser Wand zu sehen?

Punkte 100

Modus: Multiple Choice

*Weil er in diesem Käfig geheiratet hat.
Weil er in der österreichischen Bundesliga gespielt hat.
Weil er hier Fußball spielen gelernt hat.*

Versuche 1

Punktabzug bei falscher Antwort 10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Information

Bedürfnisse

Hier im Park findet ihr hier auch eine öffentliche Toilette, die ihr benutzen könnt. 🚻 Außerdem gibt es Wasserspender, wo ihr euren Durst stillen könnt. 💧



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

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 oder 01 / 958 01 11.

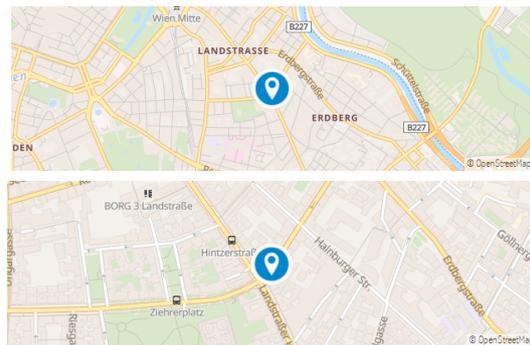
💬 Wollt ihr einen Tanz-, Trommel- oder Kickbox-Workshop machen? Gemüse im Hochbeet anbauen oder euch selber eine Rätseltour ausdenken?

Antwortmöglichkeit
Text

Ort finden

Jetzt geht es weiter zum nächsten Ort - dort findet ihr eure nächste Aufgabe. 🗺️

Startet in der Neulinggasse und geht weiter, bis ihr zum Punkt auf der Karte kommt.
Punkte 100
Koordinate 48.199859, 16.394230



Quiz

Angekommen? 📍

Wie heißt die Gasse, in der ihr euch gerade befindet?

Punkte 100
Modus: Multiple Choice

Neulinggasse
Wassergasse
Landstraßer Hauptstraße
Versuche 1
Punktabzug bei falscher Antwort 10

Quiz

Stay hydrated 💧 Herzlich Willkommen in der Wassergasse! 💧

Wusstet ihr: Unser Körper besteht zu **70% aus Wasser**. Euer Körper braucht das Wasser für den Zellaufbau, die Temperaturregelung und die Konzentration. Daher ist es wichtig, genug zu trinken. 🥤

Überlegt gemeinsam: Wie viel Liter Wasser wird Jugendlichen täglich empfohlen?

Tip: Auf der Infokarte "Essen=Der Treibstoff für Körper und Seele" findet ihr einen Hinweis. HIER findet ihr die Karte.

Punkte 100
Modus: Multiple Choice
mindestens 1 Liter
mindestens 1,5 Liter
mindestens 3 Liter
Versuche 1
Punktabzug bei falscher Antwort 10
Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

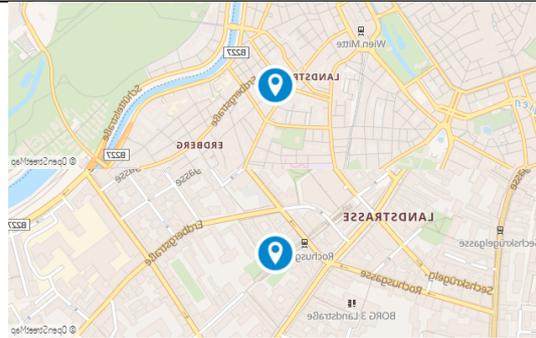
Ort finden

Jetzt wird es sportlich! 🏃🏃

Findet die **Sportgeräte im Rochuspark!**

Punkte **100**

Koordinate **48.201910, 16.393012**



Aufgabe

Krafttraining 🏋️

Sucht euch ein Sportgerät aus und probiert, 10

Wiederholungen mit dem Gerät zu machen.

Jede Person aus eurer Gruppe soll einmal

drankommen.

Filmt euch gegenseitig und ladet das Video

dann hoch. 📹

Antwortmöglichkeit

Video von Kamera

Quiz

Move Your Body 🏃

Regelmäßige Bewegung stärkt unseren Körper und unser Selbstbewusstsein. Außerdem kann es viel Spaß machen und uns dabei helfen, abzuschalten und zu entspannen.

Wieviel Bewegung (in Minuten) wird

Jugendlichen täglich mindestens empfohlen?

Besprecht euch untereinander und wählt eure

Antwort am Zahlenstrahl aus.

Tipp: Hinweise findet ihr auf der Infokarte

"Move Your Body". HIER findet ihr die Karte.

Punkte **100**

Modus: Zahl schätzen

Richtiger Wert **60**

Minimalwert **15**

Maximalwert **240**

Abweichung für 10 % Punktabzug **1**

Versuche **1**

Punktabzug bei falscher Antwort **10**

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Aufgabe

Sport und Bewegung 🏐🏸

Sport und Bewegung können sehr vielfältig sein

- es gibt unzählige Arten von Bewegung.

Tauscht euch in eurer Gruppe aus: Welche Art

von Bewegung macht ihr gerne und wo könnt

ihr sie ausüben?

Nehmt ein Audio als Antwort auf.

Antwortmöglichkeit

Audio

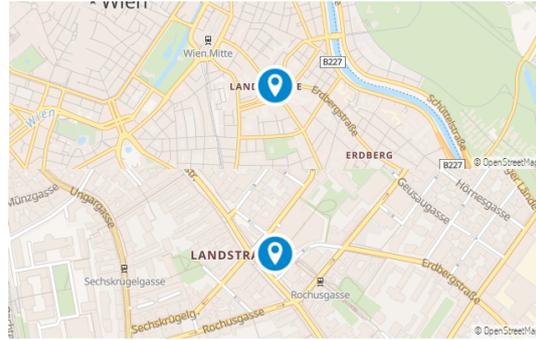
Ort finden

Findet jetzt euren vorletzten Ort - den

Rochusmarkt. 🍎

Punkte 100

Koordinate 48.202555, 16.391113



Quiz

Öffentlicher Verkehr

Öffentlicher Verkehr ist gut fürs Klima und auch für unsere Gesundheit. Wer nämlich Bus, Straßenbahn, U-Bahn oder Zug nimmt, statt mit dem Auto zu fahren, trägt zu einer besseren Luft in der Stadt bei.

Überlegt gemeinsam:

Welche öffentlichen Verkehrsmittel gibt es hier am Rochusmarkt?

Falls ihr Hilfe benötigt, schaut euch nach einem Verkehrsplan um! 🚌

Punkte 100

Modus: Multiple Choice

U-Bahn U3

U-Bahn U1

Bus 77B

Bus 74A

Straßenbahn 2

Versuche 1

Punktabzug bei falscher Antwort 10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Quiz

Hier beim Rochusmarkt gibt es mehrere öffentliche Verkehrsmittel. 🚊

Sucht nun einen Verkehrsplan und findet heraus, wie viele Stationen ihr mit dem **Bus 74A** benötigt, um vom **Rochusmarkt** zu **Wien Mitte - The Mall** zu fahren.

Besprecht euch gemeinsam und wählt die richtige Antwort am Zahlenstrahl aus.

Punkte 100

Modus: Zahl schätzen

Richtiger Wert 2

Minimalwert 0

Maximalwert 10

Abweichung für 10 % Punktabzug 1

Versuche 1

Punktabzug bei falscher Antwort 10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

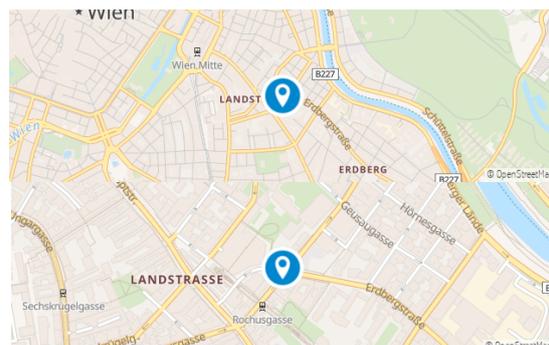
Ort finden

Euer nächster Ort ist die **Bücherei Erdbergstraße**. 📖

Findet nun den Weg dorthin! 📍

Punkte 100

Koordinate 48.202730, 16.392766



Quiz

Neuer Lesestoff 📖

Super, ihr habt die Bücherei gefunden.
Für Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre ist die *Büchereikarte kostenlos*. Das heißt, ihr könnt euch kostenfrei Bücher ausborgen.

Schaut euch gemeinsam um und findet heraus, wie viele **Stunden die Bücherei täglich geöffnet** ist.

Punkte 100

Modus: Zahl schätzen

Richtiger Wert 7

Minimalwert 3

Maximalwert 12

Abweichung für 10 % Punktabzug 1

Versuche 1

Punktabzug bei falscher Antwort 10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Wählt eure Antwort am Zahlenstrahl aus.

Umfrage

Lesen 📖

Lesen fördert die Kreativität und Konzentration. Außerdem kann es richtig viel Spaß machen, ein gutes Buch zu lesen. 📖

Welche Bücher lest ihr gerne?

Besprecht euch innerhalb eurer Gruppe und wählt dann alle Antwortmöglichkeiten aus, die auf eine oder mehrere Personen eurer Gruppe zutreffen.

Antworten

Romane

Thriller / Gruselromane

Science-Fiction

Mangas

Krimis

Fantasy

Sachbücher (z.B. historische Bücher)

Kurzgeschichten

Kochbücher

Mehrfachauswahl

Umfrage

In Büchereien kann man auch viele Informationen finden. Sie eignen sich, um zu recherchieren.

Wo recherchiert ihr gerne oder bei wem fragt ihr am liebsten nach Infos?

Antworten

in der Bücherei

im Internet (z.B. Suchmaschine wie Google)

bei der Familie

in sozialen Medien

bei Freund:innen

bei Lehrpersonen

in der Zeitung

Mehrfachauswahl

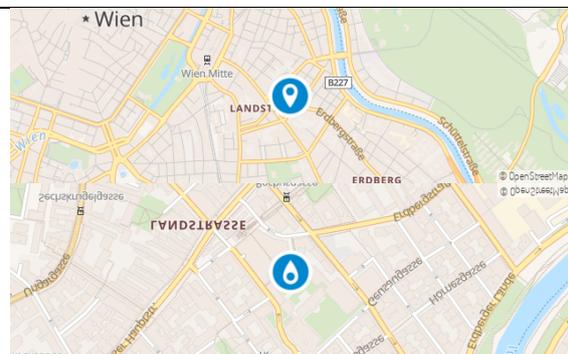
Ort finden

Super, jetzt habt ihr es fast geschafft. 🎉

Findet nun euren letzten Ort - den Grete-Jost-Park.

Punkte 100

Koordinate 48.203284, 16.392358



Quiz

Sicher surfen 🖥️💬

Nochmal zurück zum Thema Medien:

Das Internet ist ein faszinierender Ort - eine Welt ohne soziale Medien ist mittlerweile unvorstellbar!

Es gibt jedoch auch ein paar Gefahren, vor denen ihr euch schützen könnt.

Was könnt ihr tun, um im Internet sicher zu bleiben?

Überlegt gemeinsam und wählt eure

Antworten aus.

Aufgabe

Sicheres Passwort 🔒

Nun ist es eure Aufgabe, gemeinsam ein **sicheres Probe-Passwort** zu erstellen.

Euer Probe-Passwort soll folgende Punkte erfüllen:

- mindestens 12 Zeichen

Quiz

Hier im Grete-Jost-Park ist es ruhig, grün und es gibt sogar Hängematten. Sucht euch einen gemütlichen Platz, um die letzten Aufgaben zum Thema Schlaf zu beantworten.

Ausreichend **Schlaf** ist notwendig, damit sich der Körper erholen kann. Außerdem hilft Schlaf auch gut gegen Stress. 😊

Überlegt gemeinsam: Wieviel Schlaf wird Jugendlichen in eurem Alter empfohlen?

Quiz

Besser Einschlafen zzz

Manchmal kann es uns schwerfallen, am Abend gut einzuschlafen. Damit seid ihr nicht allein.

Viele Jugendliche und Erwachsene haben **Probleme beim Einschlafen**. Es gibt viele

Punkte 100

Modus: Multiple Choice

Persönliche Daten (z.B. Handynummer und Adresse) geheim halten

Dasselbe Passwort für mehrere Websites verwenden

Apps aus unbekanntem Quellen installieren

Antivirenprogramme installieren

Sichere Passwörter mit mindestens 12 Zeichen erstellen

Versuche 1

Punktabzug bei falscher Antwort 10

- Kombination aus Groß- und Kleinbuchstaben
- Zahlen und Sonderzeichen (z.B. !=?#%)
- keine Tastatur- oder Zahlenfolgen (z.B. 1234, abcd)*Schreibt euer neu erfundenes Passwort in das Textfeld.*

Antwortmöglichkeit
Text

Tipp: Wenn ihr euch unsicher seid, könnt ihr auf der Infokarte "Stress, lass nach" nachschauen. HIER findet ihr die Karte.

Punkte 100

Modus: Multiple Choice

7 Stunden

7-8 Stunden

8-10 Stunden

Mindestens 12 Stunden

Versuche 1

Punktabzug bei falscher Antwort 10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Punkte 100

Modus: Multiple Choice

Entspannungsübungen vor dem Schlafengehen

Kurz vor dem Schlafengehen noch Videos schauen

Eine angenehme Abendroutine entwickeln

Gründe dafür. Faktoren, wie zum Beispiel Stress, Lärm und Licht können einen Einfluss auf unseren Schlaf haben.	<i>Sich eine gemütlichen Schlafplatz schaffen (gemütliche Decken & Kissen, ein dunkles Zimmer)</i> <i>Kurz vor dem Schlafengehen eine große Mahlzeit essen</i>
Was kann dabei helfen, besser einzuschlafen?	Versuche 1 Punktabzug bei falscher Antwort 10 Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen
Wählt alle Möglichkeiten aus, die uns dabei unterstützen können, dass man abends besser einschläft!	

Information

Gleich seid ihr im **Ziel** angekommen! 🎉 Seid ihr bereit für den Abschluss der Tour?

Klickt auf Weiter.

Umfrage	Meldet euch unter gesunde.idee@gesundebezirke.at oder 01 / 958 09 11.
Lasst eure gesunden Ideen fördern	
Ihr habt bei einer Station gesunde Ideen gesammelt! Eure Ideen können finanziell von der Wiener Gesundheitsförderung — WiG unterstützt werden! 😎	Stimmt ab. Wollt ihr eure Ideen umsetzen? Antworten <i>Ja</i> <i>Nein</i>

Information

City Challenge Landstraße

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

