



Bound: 1030 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.

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.



## Willkommen

Willkommen Team „*Teamname*“ am Treffpunkt bei der U-Bahn Station Schlachthausgasse - Ausgang Hainburger Weg!

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

Bei der City Challenge Landstraße geht es um Gesundheit und Wohlbefinden. Mit welchem Gefühl startet ihr heute in die Tour?

Macht einen "Wetter-Check". 🗨️🗨️

Welches Wetter beschreibt eure Stimmung heute am besten? Versucht eure Stimmung wie einen Wetterbericht zu beschreiben.

☀️ Sonnig, 🌤️ wolkig, oder doch 🌧️ regnerisch?

*Nehmt gemeinsam euren Wetter-Check als Audio auf!*



Quelle

Antwortmöglichkeit: *Audio*

## Quiz



Ein kurzer Wetter-Check hilft manchmal die eigene Stimmung und die Anderer besser zu verstehen.

Wir alle haben manchmal stürmische oder regnerische Tage. Was kann uns dabei helfen uns besser zu fühlen? ☀️

*Hier findest du "Erste Hilfe Tipps für die Seele".*

Punkte: *100*

Modus: *Multiple Choice*

*Sich Zeit nehmen  
sich Bewerten und Vergleichen  
Die eigenen Grenzen kennen  
Mit jemandem reden*

*Ungeduldig sein*

Versuche: *1* Punktabzug bei falscher Antwort: *10*

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

## Ort finden

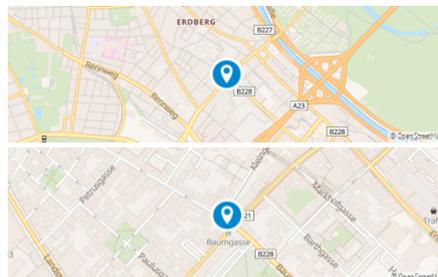
Auf geht's! In eurer Nähe befindet sich der erste Ort der Tour - das Jugendzentrum come2gether.

Findet nun euren Weg dorthin! 📍



Koordinate: 48.193495, 16.404508

Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen



Punkte: 100

## Aufgabe

 Das come2gether hat Angebote für Kinder und Jugendliche von 6 bis 21 Jahren. Manche davon sind ganz speziell für Frauen und Mädchen.

*Welche Angebote von come2gether findet ihr im Programm für Mädchen und Frauen? Sucht gemeinsam und schreibt ein Angebot auf.*



Antwortmöglichkeit: Text

## Quiz

Frauen verdienen mehr!

Diskriminierung aufgrund des Geschlechts trifft viele junge Menschen, auch junge Frauen.

**?** Wisst ihr, was der Equal Pay Day ist? Es ist ein Tag, der darauf hinweist, dass Frauen für die gleiche Arbeit weltweit im Durchschnitt weniger Geld verdienen als Männer.

Ab diesem Tag arbeiten Frauen im Vergleich zu Männern bis zum Jahresende gratis.

*Was meint ihr? Ab wann arbeiten Frauen in Wien im Jahr 2024 statistisch gesehen gratis?*

Punkte: 100

Modus: Multiple Choice

*Ab dem 16. August.*

*Ab dem 22. November.*

*Ab dem 24. Dezember.*

*Ab dem 8. Dezember.*

Versuche: 1

Punktabzug bei falscher Antwort: 10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

---

## Quiz

Die Arbeit von Frauen und Männern wird also manchmal unterschiedlich bewertet. Dieser Unterschied entsteht unter anderem durch Diskriminierung am Arbeitsplatz, ungleiche Chancen, traditionelle Rollenbilder und fehlende Kinderbetreuungsangebote.

Außerdem übernehmen Frauen häufiger unbezahlte Arbeiten. Diese Aufgaben nennt man Care-Arbeit.

*Welche Aufgaben zählen zu Care-Arbeit?*

Punkte: 100

Modus: Multiple Choice

*Hausarbeit (Kochen, Putzen, Wäsche waschen)*

*Kinderbetreuung*

*Pflege für Familienmitglieder*

*Der Weg in die Arbeit*

*Hilfe unter Freund:innen*

Versuche: 1

Punktabzug bei falscher Antwort: 10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

---

## Quiz

Care Arbeit

*Was schätzt ihr? Wie viele Stunden pro Tag verbringen Frauen durchschnittlich mit Care-Arbeit?*



Quelle

Punkte: 100

Modus: Zahl schätzen

Richtiger Wert: 3

Minimalwert: 0

Maximalwert: 5

Abweichung für 10 % Punktabzug: 1

Versuche: 1

Punktabzug bei falscher Antwort: 10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

---

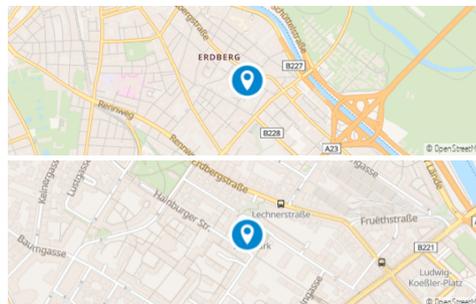
## Ort finden

Bock auf Park

Koordinate: 48.196029, 16.403928

Weiter geht's. Findet ihr den Weg zum nächsten Ort? Geht zum Hans-Bock-Park!

Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen



Punkte: 100

---

## Aufgabe

Gemeinsam aktiv sein

Bewegung nach. Wiederholt das so lange, bis jede:r von euch dran war. 🚶 🚴

Findet hier im Bock Park einen Platz, wo ihr euch als Gruppe im Kreis aufstellen könnt.

*Nehmt ein Video auf, in dem jede Person die selbst erfundene Bewegung zeigt. Ladet dann das Video hoch!* 📹

Jetzt sind eure Ideen gefragt: Nacheinander macht jede Person von euch eine Bewegung vor und alle anderen machen genau diese

Antwortmöglichkeit: *Video von Kamera*

---

## Information

🌟 Gut gemacht! 🌟

Eure nächste Challenge wartet. Sucht diese Hochbeete! 🌱 🌻 🍅

*Wenn ihr sie gefunden habt, klickt auf WEITER.*



---

## Aufgabe

Hochbeete 🌱🌸

Die Hochbeete hier am Fiakerplatz wurden von Jugendlichen vor der Einrichtung JUVIVO.03 gebaut. In den Beeten werden Kräuter und Blattgemüse angepflanzt, und ihr könnt hier Blumen und Bienen bestaunen. 🌸🦋🐝

*Sucht euch eine Pflanze im Hochbeet aus.  
Macht ein Foto von ihr.*



Antwortmöglichkeit

*Bild von Kamera*

---

## Quiz

Kräuter-Power💪💪💪



Bildquelle

Es gibt auch Kräuter, die das ganze Jahr im Hochbeet bleiben können. Man nennt sie winterhart. 🌱🏠

*Welche dieser Kräuter könnt ihr auch im Winter draußen im Hochbeet haben?*

Punkte: 100

Modus: Multiple Choice

*Petersilie  
Sauerampfer  
Oregano  
Salbei  
Thymian  
Schnittlauch*

Versuche: 1

Punktabzug bei falscher Antwort: 10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

---

## Aufgabe

Gesunde Ernährung

Auch in der Jugendeinrichtung JUVIVO.03 ist Ernährung ein wichtiges Thema. 🍎🥦🍓

Schaut mal hinein oder sucht das Programm im Schaufenster.

*Findet ihr ein Angebot in dem es um gesunde Ernährung geht? Schreibt den Namen des Angebots in das Textfeld.*

Antwortmöglichkeit: Text

---

## Information

Seht ihr von hier aus das blaue Schild mit der Hausnummer Fickerplatz Nummer 8? In diese Richtung geht ihr weiter zum nächsten Ort.



Wenn ihr das Straßenschild gefunden habt, klickt **WEITER**

---

## Ort finden

♥ Auf zum "Kardi"

Punkte: 100

Geht nun weiter zum Kardinal-Nagl-Platz. 📍

Koordinate: 48.197031, 16.401598



Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen




---

## Information

Bücherschrank

Findet nun den offenen Bücherschrank hier im Park! 📖

Tipp: Der Bücherschrank befindet sich in einer bunten Telefonzelle.

Wenn ihr ihn gefunden habt, klickt auf **WEITER**.



---

## Aufgabe

### Tauschen statt Kaufen

In der Bücherzelle könnt ihr kostenlos Bücher mitnehmen und auch Bücher abgeben, die ihr nicht mehr braucht. So könnt ihr anderen Menschen eine Freude machen. 📖😊

### Eure Challenge 📷:

*Jede Person eurer Gruppe hat nun kurz Zeit, sich ein Buch auszusuchen, das sie interessant findet. Macht danach ein Gruppenfoto mit euren Büchern und ladet es hoch!*

Antwortmöglichkeit: Bild von Kamera

---

## Information

### Bedürfnisse

Wenn ihr gerade durstig seid, könnt ihr hier Wasser trinken. 💧🚰

Außerdem findet ihr hier auch eine öffentliche Toilette, die ihr benutzen könnt. 🚽

*Wenn ihr fertig seid, klickt auf „Weiter“!*



---

## Information

### Pause 😊

Sucht euch hier ein gemütliches Plätzchen und macht eine Pause.

In eurem Beutel findet ihr Müsliriegel für alle!

Nutzt auch die Chance, eure Flaschen beim Wasserbrunnen zu befüllen.

*Wenn ihr euch ausgeruht habt, klickt "weiter".*

## Aufgabe

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@gesundebz.bezirk.at](mailto:gesunde.idee@gesundebz.bezirk.at) oder 01 / 958 01 11.

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

Antwortmöglichkeit: *Text*

## Ort finden

Macht euch nun auf den Weg zur Bücherei Rabenhof. 📖

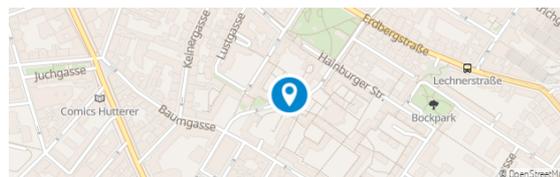
Sie befindet sich gegenüber vom Theater Rabenhof. 📍



Punkte: 100

Koordinate: 48.196188, 16.400588

Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen



## Umfrage

Bücherei Rabenhof 📖

In der Bücherei Rabenhof gibt es mehr als 15.000 Medien. Ihr findet hier eine große Auswahl an Büchern, aber auch viele DVDs, CDs und Magazine. 📖📀

Für Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre ist die Büchereikarte kostenlos. Das heißt, ihr könnt euch kostenfrei Bücher ausborgen. Außerdem

finden hier auch häufig interessante Events statt, bei denen ihr teilnehmen könnt.

*Wart ihr schon einmal in einer Bücherei?*



Antworten

*Keiner von uns war bisher in einer Bücherei.*

*Eine Person unserer Gruppe war bisher in einer Bücherei.*

*Mehrere Personen unserer Gruppe waren bisher in einer Bücherei.*

*Wir allen war bereits in einer Bücherei.*

## 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:

*Gedichte*

*Thriller / Gruselromane*

*Sachbücher (z.B. historische Bücher)*

*Manga*

*Romane*

*Kurzgeschichten*

*Kochbücher*

*Fantasy Bücher*

*(Mehrfachauswahl)*

## Ort finden

Findet nun die U-Bahn Station Kardinal-Nagl-Platz, Ausgang Hainburger Straße. 📍

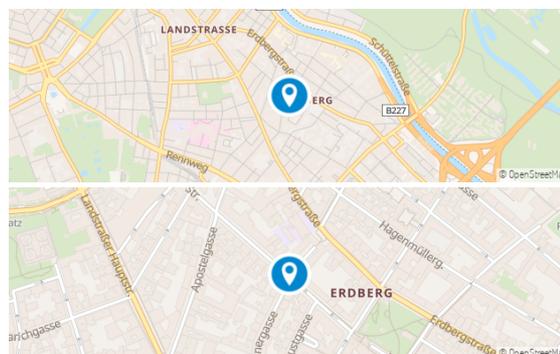
Für einen barrierefreien Zugang geht wieder zurück zum Kardinal-Nagl-Platz und dann die Hainburger Straße entlang. Ansonsten könnt ihr auch direkt durch den Innenhof Richtung Lustgasse gehen.



Punkte: 100

Koordinate: 48.198185, 16.398957

Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen



## Aufgabe

Im Sommer wird es manchmal ganz schön heiß. ☀️ Grün und Schatten verschaffen uns eine kleine Verschnaufpause von der Hitze. Im Bezirk Landstraße gibt es viele Parks in denen wir dann Zeit verbringen können. Zum Beispiel den Stadtpark 🌳 🏞️

Wie weit ist der Stadtpark von hier eigentlich entfernt? 🤔 🗺️

Sucht einen U-Bahn Plan im Eingang der Station und überlegt euch wie ihr von hier aus zum Stadtpark fahren würdet. Schreibt eure Wegbeschreibung auf.

Antwortmöglichkeit: Text

## Information

Geht nun weiter auf der Hainburger Straße bis zum nächsten Ort. Gleich zeigen wir euch die Wegbeschreibung...

⚡ Aber vorher eine Challenge für den Weg:

🌳 An wie vielen Bäumen kommt ihr bis zum nächsten Stopp vorbei? 🌳

Seid ihr bereit? Klickt auf WEITER

## Ort finden

Geht jetzt los und findet das Apostel-Bad. 📍

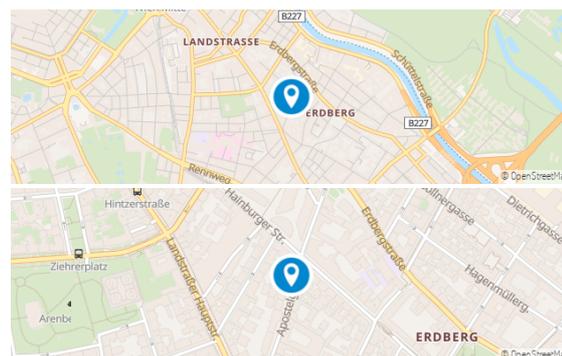
🌳🌳🌳 zählen nicht vergessen.



Punkte: 100

Koordinate: 48.198884, 16.396937

Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen



---

**Quiz**


An wie vielen Bäumen seid ihr vorbeigekommen?



Quelle

Punkte: 100

Modus: Multiple Choice

23

12

18

Versuche: 1

Punktabzug bei falscher Antwort: 10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeige

---

**Information**


Hier befindet sich das Apostelbad - eines der letzten Saunabäder in Wien.




---

**Umfrage**


Im Gegensatz zu vielen anderen Bädern in Wien, gibt es im Apostelbad keine Möglichkeit schwimmen zu gehen. Dafür gibt es eine Sauna und ein Dampfbad. Viele Personen entspannen sich hier gerne.

Was macht ihr gerne, um euch zu entspannen?

Spazieren gehen  
Musik hören  
Zeichnen  
Freund:innen treffen  
Schlafen  
Kochen  
Sport machen  
Andere Hobbies

(Mehrfachauswahl)

Antworten

---

**Ort finden**

Macht euch nun auf dem Weg zu eurem nächsten Ziel - dem Hilfswerk

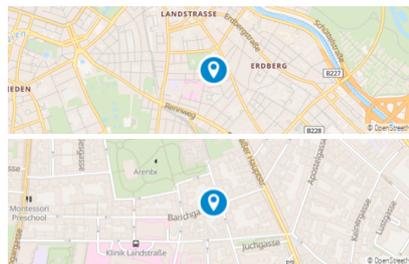
Nachbarschaftszentrum. 🏠 Es befindet sich in der Barichgasse. 📍



Punkte: 100

Koordinate: 48.197487, 16.393489

Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen



## Aufgabe

Findet ihr die ineinander greifenden Hände? 🤝 Schaut, ob ihr dieses Symbol finden könnt.

*Klickt dann auf WEITER.*

Antwortmöglichkeit: Keine

## Quiz

Gefunden?

Punkte: 100

Die ineinander greifenden Hände sind im Logo des Hilfswerk Nachbarschaftszentrum. 🤝

Modus: Multiple Choice

*Wofür könnte dieses Logo stehen? Mehrere Antworten sind richtig.*

*Gegenseitige Unterstützung.*

*Gegenseitiger Respekt.*

*Jemanden zu etwas zwingen wollen.*

*Grüßen und willkommen heißen.*

*Jemanden ausschließen wollen.*



Versuche: 1

Punktabzug bei falscher Antwort: 10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Quelle

## Information

Unterstützung und Gemeinschaft 🤝

Herkunft, Religion, sexuellen Orientierung etc. offen.

Im Nachbarschaftszentrum Hilfswerk können Leute Platz und Unterstützung finden.

Nachbarschaftszentren stehen allen

Nachbarschaftszentren sind also für Menschen da, die Unterstützung brauchen oder helfen wollen.

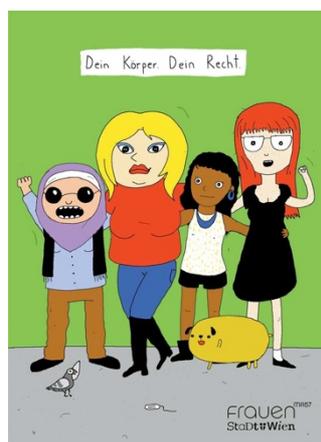
Menschen jeden Alters, Geschlechts, jeder

## Umfrage

Dein Körper. Dein Recht.

Alle Menschen haben das Recht selbstbestimmt zu leben.

Überlegt gemeinsam, wofür könnte dieses Bild stehen?



Antworten

*Recht auf Selbstbestimmung und Unabhängigkeit von Frauen.*

*Recht auf Respekt in öffentlichen Räumen, ohne Belästigung.*

*Recht auf Beziehungen ohne Gewalt.*

*Recht auf Respekt am Arbeitsplatz, in der Schule oder am Ausbildungsplatz.*

(Mehrfachauswahl)

## Quiz

Recht auf Selbstbestimmung

*Was darf dir niemand, auch deine Familie oder Verwandtschaft nicht, vorschreiben?*

Punkte: 100

Modus: Multiple Choice

*Welche Kleidung ich trage.  
Wen ich heirate.  
Welche Freund:innen ich sehen darf.*

*Welche Hobbies ich habe.*

*Welchen Beruf, Ausbildungsplatz oder Studiengang ich wähle.*

*Welche Meinung ich zu bestimmten Themen habe.*

Versuche: 2

Punktabzug bei falscher Antwort: 10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

## Quiz

⚡🇸🇮 Wichtig : Es gibt immer Hilfe, wenn ihr einen Rat sucht oder eine Krise habt. Niemand kann und niemand muss mit allen Schwierigkeiten alleine klarkommen! 🇸🇮

*An welche dieser Beratungsstellen könnt ihr euch wenden, wenn ihr Hilfe braucht oder reden wollt?*

Punkte: 100

Modus: Multiple Choice

*147 Rat auf Draht*

*01 728 97 25 Orient Express - Frauenservicestelle*

*0800 222 555 Frauen Helpline*

Versuche: 1

Punktabzug bei falscher Antwort: 10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

---

## Aufgabe

Speichert eine Nummer in euer Telefon oder versucht euch eine Nummer zu merken.

arabischsprachige Frauen mit Migrationsgeschichte

Hier sind noch einmal die Nummern:

- 147 Rat auf Draht
- 01 728 97 25 Orient Express - Frauenservicestelle für türkisch- und

- 0800 222 555 Frauen Helpline

*Wenn ihr fertig seid, klickt WEITER*

Antwortmöglichkeit: *Keine*

---

## Information

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. 👤

Antworten

*Vertrauen*

*Ehrlichkeit*

*Füreinander da sein*

*Nett miteinander umzugehen*

*Gemeinsam lachen*

*Über Probleme reden können*

*Geheimnisse teilen können*

*Ähnliche Interessen haben*

Mehrfachauswahl

Dazu zählen auch gute Freundschaften! Was ist euch in einer Freundschaft besonders wichtig?

*Überlegt gemeinsam und wählt alles aus, was auf euch zutrifft.*

---

## Aufgabe

Zurück zu den Händen 🤝

*Macht ein Foto davon.*

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

Antwortmöglichkeit: *Bild von Kamera*

---

## Information

WOW 💖

Weiter geht's zu eurer letzten Station!

Seht ihr dieses Denkmal am Straßenende?

Geht in diese Richtung bis ihr zum Arenbergpark kommt. 🌳



---

**Quiz**

Herzlich Willkommen im Arenbergpark! 🌿

Punkte: 100

Wusstet ihr, dass der Arenbergpark im Jahr 1785 von Nikolaus I. Joseph Fürst Esterházy angelegt wurde? Benannt wurde der Park nach Prinzessin Franziska Arenberg. Sie war eine frühere Eigentümerin des Parks.

Modus: Multiple Choice

1850

2010

1900

*Seit wann, glaubt ihr, ist der Park für alle Menschen öffentlich zugänglich?*

Versuche: 1

Punktabzug bei falscher Antwort: 10

---

**Information**

Wer aufs WC muss, hat hier im Park die Möglichkeit. Es ist öffentlich und gratis.



---

**Quiz**

Punkte 100

Können Sie sich an die Nummern der Beratungsstellen erinnern?

Modus: Multiple Choice

In Wien gibt es zusätzlich eine spezielle Hotline für Frauen und Mädchen. Dort kann man täglich von 0 bis 24 Uhr anrufen und bekommt anonyme, kostenfreie Beratung. ☎️

01 71719

01 999777

01 171717

01 9119

Versuche: 1

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

Punktabzug bei falscher Antwort: 10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

## Umfrage

### Safe im Cyberspace

Verschiedene Formen von Gewalt können uns auch im Internet begegnen. Das AusbildungsFit bildung.bewegt Mädchen im 3. Bezirk hat das Plakat "Safe im Cyberspace" dazu gestaltet. Habt ihr schon mal eine dieser negativen Erfahrungen im Cyberspace gemacht?

Überlegt in der Gruppe und kreuzt an was auf euch zutrifft.



### Antworten

Mobbing

Body Shaming

Stalking

Diskriminierung

Beleidigung

Nichts davon

(Mehrfachauswahl)

## Aufgabe

Bildsuche 🔍

Jetzt geht es um eure letzte 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. 🎉

Überlegt nun gemeinsam:

*Wer ist diese Person?*



Punkte: 100

Modus: Multiple Choice

*Basketballer*

*Fußballer*

*Frisbeespieler*

*Tänzer*

*Handballer*

Versuche: 1

Punktabzug bei falscher Antwort: 10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

---

## Information

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

Er ist ein bekannter österreichischer Fußballer und spielt schon seit 2009 in der österreichischen Nationalmannschaft.




---

## Information

Jetzt seid ihr am **Ziel** angekommen! 🎉  
Seid ihr bereit für den Abschluss der Tour?

**Klickt auf Weiter.**

---

Umfrage

Meldet euch

**Lasst eure gesunden Ideen fördern**

unter [gesunde.idee@gesundebezirke.at](mailto:gesunde.idee@gesundebezirke.at) oder 01 / 958 09 11.

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

*Ja*

*Nein*

---

### Information

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.

