Bound: 1060 DIY City Challenge Mariahilf - 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, Stadtrallyes, 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 Mariahilf** 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 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 gemeinsame verschiedenen Aufgaben!

Auch eure Ideen für den Gesunden Bezirk Mariahilf sind gefragt!

Seid ihr bereit? 😎

Aufgabe

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

Wassertanken

Schon durstig? Dann trinkt etwas beim **Trinkbrunnen!**

Antwortmöglichkeit

Keine

Aufgabe

Warm up

Wie viele Kniebeugen schafft ihr gemeinsam in 30 Sekunden? **Zählt alle zusammen.** Um die Stoppuhr zu starten, klickt "Fertig".

Antwortmöglichkeit K*eine*

Quiz

ACHTUNG, die Stoppuhr läuft jetzt!

Wie viele Kniebeugen habt ihr **alle zusammen** in 30 Sekunden geschafft?

Punkte
100
Modus: Multiple Choice
10 bis 20 Kniebeugen
21 bis 30 Kniebeugen
mehr als 30 Kniebeugen
Locker bewerten
Versuche
1
Punktabzug bei falscher Antwort
0
Belohnung/Rüge nicht anzeigen
Zeitbegrenzung
33 Sekunden
Überschreitung für 10 % Punktabzug
30 Sekunden

Nicht schlecht! 😅

👏👏👏 Wenn ihr verschnauft habt, klickt "weiter".

Information

Im Sommer wurde es hier ganz schön heiß! ☀️ Dieser Platz war früher eine echte Hitzeinsel.

Darum gibt es jetzt Brunnen, Sonnensegel und Sprühnebel, die an heißen Tagen für Abkühlung sorgen. 💦

Der Christian-Broda-Platz wurde umgestaltet, damit es mehr Schatten und angenehme Orte zum Verweilen gibt.

Was denkt ihr über die Veränderungen?

Hier seht ihr den Plan der Umgestaltung:

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?

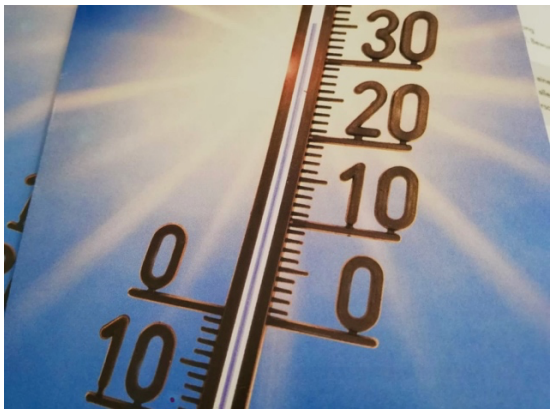
Punkte
100
Modus: Zahl schätzen
Richtiger Wert 35
Minimalwert 3
Maximalwert 40
Abweichung für 10 % Punktabzug
1
Versuche 1
Punktabzug bei falscher Antwort
10

Information
Aber nicht nur Schatten hilft bei großer Hitze. Informiert euch gleich über die **"Gesunden Tipps für die heiße Jahreszeit"**

Schaut in die Broschüre "Sommer, Sonne, Hitze"

Aufgabe
Ihr findet in der Broschüre Tipps für "Trinken bei großer Hitze".

Wählt die drei für euch wichtigsten Tipps aus und nehmt sie als Audio auf!



Antwortmöglichkeit
Audio

Quiz
Dieser Platz ist nach Christian Broda (1916 - 1987) benannt. **Wer war er?**

2 Antworten sind richtig! Findet den Hinweis am Straßenschild.

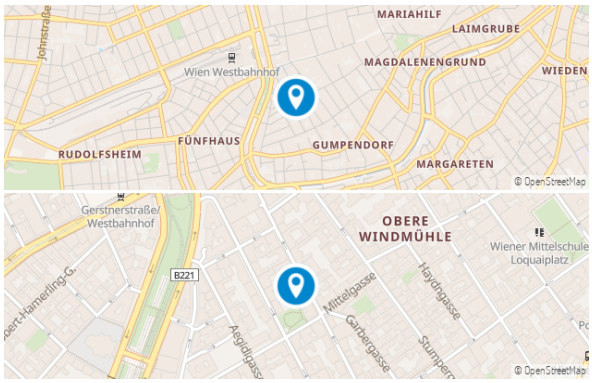
Punkte
100
Modus: Multiple Choice
Justizminister
Bundespräsident
Sozialdemokratischer Politiker
Finanzminister
Punktabzug bei falscher Antwort
10
Tipps
Das Schild ist an einer roten Stange montiert.
Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Ort finden

Christian Broda war SPÖ-Justizminister im 20. Jahrhundert - aber dazu später mehr. 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**?

Punkte
10
Modus: Zahl schätzen
Richtiger Wert
12
Minimalwert
3
Maximalwert
25
Abweichung für 10 % Punktabzug
2
Versuche
2
Punktabzug bei falscher Antwort
10

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 weh tut!!

Video von Kamera

Quiz

Back to: Christian Broda. Er hat als Justizminister in Österreich an vielen wichtige Reformen mit mitgewirkt. In seiner Amtszeit wurde **1971 ein schwer benachteiligendes Gesetz abgeschafft**. Welches?

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.

Information

Die Freiheit zu lieben, wen wir möchten, ist ebenso 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.

Quiz

Welches Symbol steht eigentlich für die Vielfalt aller Liebes- und Lebensformen?
Tipp: Es ist öfter auf einer Fahne zu sehen...

Punkte
100
Modus: Lösungseingabe
Korrekte Antwort
Regenbogen
Auflösung
Regenbogen
Versuche
2
Punktabzug bei falscher Antwort
10
Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Quiz

Regenbogen

Sortiert die Farben des Regenbogens richtig. Beginnt mit der äußersten Farbe (=Rot).
In welcher Reihenfolge sind die Farben im Regenbogen angeordnet?

Punkte *100*
Modus: Liste sortieren
Rot
Orange
Gelb
Grün
Blau
Lila
Versuche *2*
Punktabzug bei falscher Antwort *10*
Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Quiz

🏳️‍🌈 **Zeichen der Vielfalt**

Die Regenbogen-Fahne ist ein Zeichen der Vielfalt. Für welches gesellschaftliche Anliegen ist sie ein Symbol?

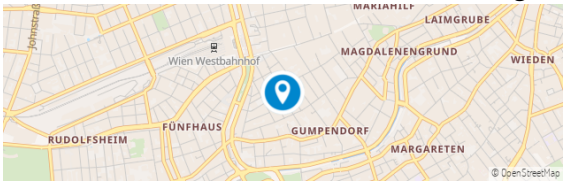
Punkte
100
Modus: Multiple Choice
Fridays For Future-Bewegung
Gleichstellung von LGBTQI+-Personen (Lesbian Gay Bi Trans Queer Intersex +)
Black Lives Matter-Bewegung
Versuche
1
Punktabzug bei falscher Antwort
10
Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Ort finden

Geht für die nächste Aufgabe zum **Oskar-Werner-Platz**! Dort warten gemütliche Bänke auf euch.

Punkte
100
Koordinate
48.193618, 16.343016

Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen



Aufgabe

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

Sucht euch dafür **nette Bänke.** Klickt dann auf weiter.

Antwortmöglichkeit
Keine

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.

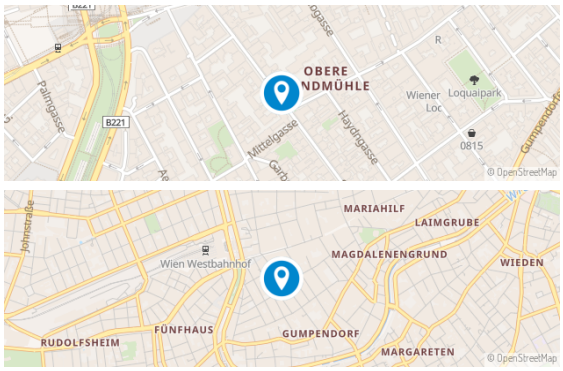
💬 Wollt ihr einen Tanz-, Trommel- oder Kickbox-Workshop machen? Gemüse im Hochbeet anbauen oder euch selber eine Rätseltour ausdenken?

Antwortmöglichkeit
Text

Ort finden

Findet dieses **Haus**!

Punkte
100
Koordinate
48.194725, 16.343760
Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen



Aufgabe
Welcher Verein befindet sich in der Stumpergasse 48?

Könnt ihr herausfinden, **in welchem Bereich dieser Verein tätig ist**?

Hinweise gibts z.B. auf seiner Facebook-Seite.
Antwortmöglichkeit

Text

Information

Seht euch die Postkarte mit dem **Finger-Alphabet der Österreichischen Gebärdensprache (ÖGS)** an.

Habt ihr diese Gebärden schon einmal gesehen?

Aufgabe
Versucht das Wort **"MARIAHILF" mit dem Finger-Alphabet** zu buchstabieren und macht ein Video davon.

Übung macht die Meisterin!

Ihr könnt auch **mehrere Videos** aufnehmen. Ein Video endet automatisch nach 30 Sekunden.

Antwortmöglichkeit
Video

Information

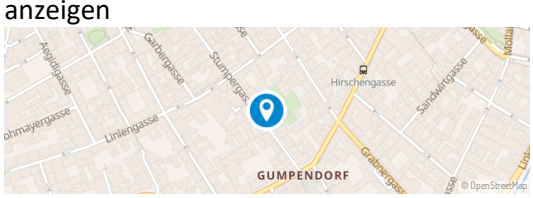
"Übung macht die Meisterin!"

Hat es euch verwirrt, dass hier nicht "Übung macht den Meister" stand?

Das liegt daran, dass in der deutschen Sprache lange nur die grammatisch "männliche" Form verwendet wurde, um alle Menschen zu bezeichnen. Wie verwirrend ist es erst für Nicht-Männer, wenn sie immer nur "Übung macht den Meister" lesen? Um das deutlich zu machen, verwenden Personen heutzutage oft bewusst die "weibliche" Form, um alle Menschen zu bezeichnen. Wieso auch nicht?

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



Aufgabe
Juhuuu, hier gibt es ein lustiges Zirkus-Kletterhaus. 🎪 Findet es!

Klettert dann alle (vorsichtig!) einmal hinauf und rutsch hinunter

Macht ein Video davon!

Antwortmöglichkeit
Video von Kamera

Aufgabe
Nice 😆

Bewegung ist sehr gesund für deinen Kreislauf - jede Bewegung gilt!

Wieviel Bewegung am Tag wird Jugendlichen empfohlen?
👉🏽 Hinweise gibts auf der Infokarte "Move your Body!".

Punkte
100
Modus: Multiple Choice
mind. 30 Minuten
mind. 50 Minuten
mind. 60 Minuten
mind. 15 Minuten
Versuche
2
Punktabzug bei falscher Antwort
10

Umfrage

Auf der Infokarte "Move your Body!" findet ihr weitere Tipps für Bewegung im Alltag.

Welche Tipps findet ihr sympathisch und würdet ihr selber gerne umsetzen? (Mehrere Antworten sind möglich! 🤓)

Antworten
Steig aufs Rad statt in die Öffis.
Geh so oft du kannst zu Fuß.
Stiege statt Lift trainiert die Beinmuskulatur.
Zwischendurch Übungen mit dem Körpergewicht (Kniebeugen, Liegestütz, ...)
Auf einer Linie balancieren.
Beim Zähneputzen auf einem Bein stehen.
Mehrfachauswahl

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.

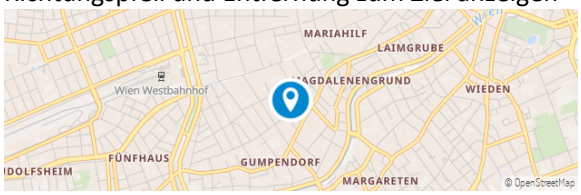
Wenn ihr euch ausgeruht habt, klickt "weiter".

Ort finden

Weiter geht's! Auch Spazierengehen, allein oder in der Gruppe, trägt zu eurer täglichen Bewegung bei.

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



Aufgabe
Auf dem Bücherschrank könnt ihr ein Zitat von Stefan Zweig, einem bekannten österreichischen Autor, lesen.

Punkte
100
Modus: Multiple Choice

🫂 Was meint ihr? Worum geht es in diesem Zitat? Um..

sein Hobby Lesen.
Sorgen unterschiedlicher Generationen.
die Bäume im Park.
den Besuch eines Konzertes.
Versuche
1
Punktabzug bei falscher Antwort
10

Aufgabe

Weil die **seelische Gesundheit** besonders wichtig ist...

Schaut euch die Infokarte **"Die Seele schreit um Hilfe, wenn..."** an.

Woher weiß man*, dass die "Seele um Hilfe schreit"?

Lest euch die Antworten durch und nehmt ein Audio mit weiteren Anzeichen, die ihr kennt, auf.
Antwortmöglichkeit
Audio

Quiz

Manchmal wird einem alles zu viel.

Es ist wichtig, das gleich ernst zu nehmen, denn wenn man sich mit Problemen nicht auseinandersetzt, werden sie meist größer.

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!)

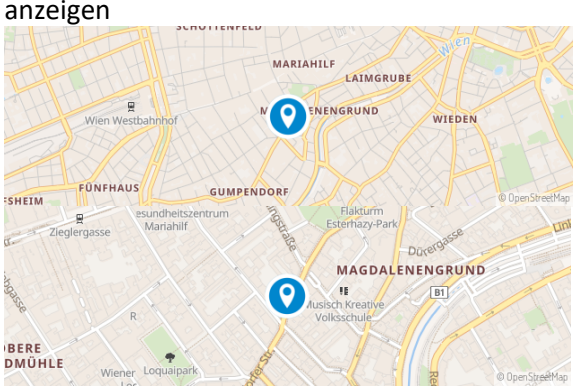
Punkte
100

Modus: Eingabe, Korrekte Antwort 147

Ort finden
Juvivo06
Auch im Jugendzentrum in deiner Nähe findest du immer jemand zum Reden.

Findet jetzt **Juvivo06**, das einzige Jugendzentrum im 6. Bezirk!

Punkte
100
Koordinate
48.195909, 16.351268
Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen



Aufgabe
Macht euch schlau zum **Programm von Juvivo06**!

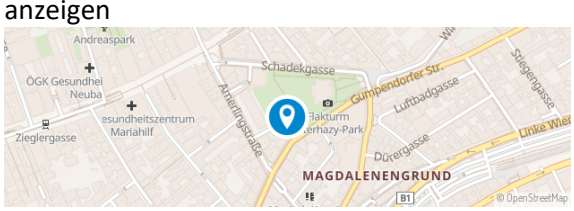
https://juvivo.at/standorte/jugendarbeit-06/

Sucht euch **3 Sachen aus dem Programm von Juvivo06** aus, die euch besonders gut gefallen. Die Aktivitäten können auch schon vorbei sein.

Nehmt eure Antwort als Audio auf.
Antwortmöglichkeit
Audio

Ort finden
Nächster und letzter Halt: **Esterhazypark!**
Punkte
100
Koordinate
48.197258, 16.352093

Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen



Quiz
In diesem Park geht es sehr sportlich zu!

Findet die **Kletterwand am Flakturm**!

Wer betreibt diese Sportanlage in Mariahilf?

Wählt die richtige Antwort aus.

Punkte
100
Modus: Multiple Choice
Haus des Meeres
alpenverein
Kletterfans
Punktabzug bei falscher Antwort
10
Auflösung nach falscher Beantwortung anzeige

Quiz

Man* kann hier auch Bouldern.

Habt ihr euch gemerkt, was "Bouldern" bedeutet?

Tipp: Ihr habt es heute selbst ausprobiert

Punkte
100
Modus: Multiple Choice
Barfuß-Klettern
Klettern in niedriger Höhe ohne Klettergurt
Klettern am Felsen
Versuche
2
Punktabzug bei falscher Antwort
10
Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Aufgabe

Letzter Stopp: Coolspot!

Findet den **Coolspot** zur Abkühlung im Esterhazypark, 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 Ideen für Projekte gesammelt! Eure gesunden Ideen können **finanziell** von der Wiener Gesundheitsförderung **unterstützt** werden!

Meldet euch unter *gesunde.idee@gesundebezirke.at* oder 01 / 958 09 11.

Stimmt ab. Wollt ihr eure Ideen umsetzen?
Antworten
Ja
Nein

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.