

1150 DIY-City Challenge Rudolfsheim-Fünfhaus – ab 12 Jahren



Bound: 1150 DIY City Challenge Rudolfsheim-Fünfhaus - ab 12 Jahren



Actionbound-App in App Store oder Google Play
kostenlos heruntergeladen

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.

1150 DIY-City Challenge Rudolfshheim-Fünfhaus – ab 12 Jahren

Information

Die **City Challenge Rudolfshheim-Fünfhaus** 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 Johnstraße U3, Ausgang Wasserwelt! Heute geht es um Bewegung, Ernährung, seelische Gesundheit und dass ihr die Aufgaben gemeinsam löst. Es

geht also um alles, was zu Gesundheit dazugehört.

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

Aufgabe

Bei der City Challenge Rudolfshheim-Fünfhaus 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 nun zu eurer ersten Station - der Wasserwelt. 📍



Punkte

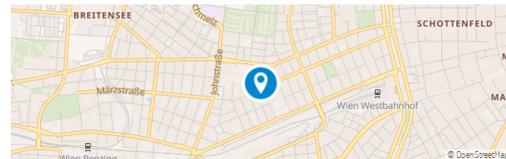
100

Koordinate

48.197196, 16.323873

Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen

Belohnung/Rüge nicht anzeigen



1150 DIY-City Challenge Rudolfsheim-Fünfhaus – ab 12 Jahren

Aufgabe

Hier am Platz gibt es eine katholische Kirche.

Es gibt verschiedene Religionen und Glaubensgemeinschaften. Mitglied einer Glaubensgemeinschaft zu sein, kann das Gemeinschaftsgefühl stärken und so die Gesundheit fördern.

Welche kennt ihr? Redet in der Gruppe darüber. Schreibt den Namen der Religionen in das Textfeld.



Antwortmöglichkeit Text

Aufgabe

Religion

Sprecht in der Gruppe darüber, wie Religion eine Person stärken kann. Schreibt eure Antworten in Stichwörtern in das Textfeld. 🖋️

Antwortmöglichkeit: Text

Aufgabe

Detailfoto #1

Könnt ihr diesen Ort finden, auch wenn ihr nur einen kleinen Ausschnitt seht?

Macht euch in der Gruppe auf die Suche nach diesem Detail:

Habt ihr das Detail gefunden?



Antwortmöglichkeit

Bild von Kamera

Quiz

Wasser 💧

Genau! Es ist der Wasserbrunnen. Hier könnt ihr euren Durst stillen.

Aber warum ist es eigentlich wichtig, täglich 1,5 Liter Wasser zu trinken?

👉 Tipp: Hinweise gibt es auf der Infokarte "Ernährung".

Punkte

100

Modus: Multiple Choice

Damit der Zellaufbau funktioniert.

Damit der Körper die Temperatur regeln kann.

1150 DIY-City Challenge Rudolfsheim-Fünfhaus – ab 12 Jahren

Damit man sich gut konzentrieren kann.
Damit man mehr Muskeln bekommt.
Damit man in der Nacht nicht schlafen muss.
Versuche 3

Punktabzug bei falscher Antwort 10
Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Quiz

Wasser

1 %

25 %

Aber wisst ihr eigentlich, aus wie viel Prozent Wasser unser Körper besteht? 💧

100 %

Versuche

2

Klickt die richtige Antwort an.

Punktabzug bei falscher Antwort

Punkte

10;

100

Auflösung nach falscher Beantwortung

Modus: Multiple Choice

anzeigen

70 %

Ort finden

Geht nun in die Huglgasse und sucht die Jugendeinrichtung JUVIVO.15. 📍

Punkte

100

Koordinate

48.196771, 16.326001

Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen

Belohnung/Rüge nicht anzeigen



Aufgabe

Juvivo.15

Können Sie herausfinden, was heute Nachmittag bei **Juvivo.15** stattfindet?

..ist die Jugendeinrichtung im nördlichen Teil des 15. Bezirks. Mit Zeit!Raum gibt es somit zwei Jugendeinrichtungen im Bezirk.

Schreibt die Antwort in das Textfeld.

Juvivo.15 ist das ganze Jahr am Vormittag und am Nachmittag mit vielfältigsten kostenlosen In- und Outdoor Aktivitäten für euch da, wie z.B.: Beratungsangebote in unserer Einrichtung, Angebote für Mädchen* und Burschen*, Ausflüge, Sportangebote, Spielstraßen uvm. Von April bis Oktober findet ihr Juvivo.15 in verschiedenen Parks.

Wenn ihr mehr über Juvivos Aktivitäten wissen wollt oder etwas braucht, schaut einfach auf Instagram (juvivo.15), auf Facebook (Juvivo Fünfzehn) oder auf der [Website](#) nach!

Antwortmöglichkeit

Text

Quiz

In Jugendeinrichtungen könnt ihr mit den Mitarbeiter:innen auch über Probleme reden.



Was sind Zeichen, dass es jemandem nicht gut geht? Klickt die richtigen Antworten an.

Punkte

100

Modus: Multiple Choice

Essen wird zum Problem

Sich selbst absichtlich verletzen

Glücklich sein

Oft traurig sein

Schlauer sein als vorher

Oft Angst haben

Am Morgen Bauchweh haben, weil man gestresst ist

Nicht einschlafen können, weil man sehr viele Sorgen hat

Versuche

2

Punktabzug bei falscher Antwort

10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Aufgabe

Hilfe holen

Wenn ihr oder jemand in eurem Umfeld von Gewalt betroffen ist, müsst ihr das nicht alleine lösen!

Wo könnt ihr euch schnell anonymen und kostenlosen Rat holen?

Seht euch das Foto genau an. Schreibt mindestens eine Möglichkeit in das Textfeld.



Antwortmöglichkeit

Text

1150 DIY-City Challenge Rudolfsheim-Fünfhaus – ab 12 Jahren

Ort finden

Geht nun zum Rustensteg 📍



Punkte

100

Koordinate

48.194721, 16.325324

Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen

Belohnung/Rüge nicht anzeigen



Quiz

Rustensteg

Warum ist der Rustensteg für den Bezirk Rudolfsheim-Fünfhaus wichtig?

Klickt die richtige Antwort an.

Punkte

100

Modus: Multiple Choice

Die Brücke stand früher in Rom und wurde extra nach Wien geflogen.

*Der Rustensteg versorgt die Züge mit Strom.
Der Rustensteg verbindet die beiden
Bezirksteile Rudolfsheim und Fünfhaus
miteinander.*

Versuche

1

Punktabzug bei falscher Antwort

10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Aufgabe

Hier werden gerne Fotos gemacht - besonders weil der Ausblick so schön ist.

Nützt die Gelegenheit und macht ein Gruppenfoto, das euch gefällt. Ladet das Foto hoch.



Antwortmöglichkeit *Bild von Kamera*

1150 DIY-City Challenge Rudolfsheim-Fünfhaus – ab 12 Jahren

Ort finden

Macht euch nun auf die Suche nach dem nächsten Ort - dem Schwendermarkt 📍

Punkte

100

Koordinate

48.191109, 16.326622

Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen

Belohnung/Rüge nicht anzeigen



Quiz

Schwendermarkt

Den Schwendermarkt gibt es schon seit 1833 und früher war er einmal ein Fischmarkt 🐟.

Dann wurde der Markt 2002 umgebaut.

Schaut euch auf dem Markt ein bisschen um.

Was kann man denn am Schwendermarkt NICHT machen?



Punkte

100

Modus: Multiple Choice

Kaffee trinken

Schwimmen gehen

Im Zelt schlafen

Einkaufen

Fahrrad fahren

Skateboard fahren

Eislaufen

Versuche

3

Punktabzug bei falscher Antwort

10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Quiz

Essen genießen

Oft essen wir sehr schnell.

**Aber warum ist es gut, langsam zu essen?
Klickt die richtigen Antworten an.**



Punkte

100

Modus: Multiple Choice

Man spürt genauer, wann man satt ist.

*Der Geschmack wird intensiver
wahrgenommen.*

Man kann für immer essen und wird nie satt.

Man wird nie wieder krank.

Versuche

2

Punktabzug bei falscher Antwort

10

Auflösung nach falscher Beantwortung
anzeigen

Information

Graffiti-Wand

Graffiti-Künstler:innen ist es offiziell erlaubt
sich auf der Graffiti-Wand am
Schwendermarkt auszutoben. 🎨

Die Wand kann also alle paar Tage anders
aussehen und Passant:innen können neue
Graffitis bestaunen.

Die Regel für die Sprayer:innen ist, dass sie
ihre Materialien selbst mitbringen und auch
wieder wegräumen müssen.



Umfrage

Kunst 🎨

Graffitis sind eine Kunstform. Selbst Kunst
machen oder Kunst von anderen betrachten,
kann gut für das eigene Wohlbefinden sein.

**Tauscht euch in der Gruppe darüber aus, was
euch an Kunst guttut und gut gefällt. Klickt
alles an, was eurer Meinung nach zutrifft.**

Antworten

*Selbst Kunst machen, kann ein Weg sein sich
selbst auszudrücken*

*Kunst kann einen entspannen und ablenken
Mit anderen über Kunst sprechen, kann Spaß
machen*

*Kunst kann einen auf neue Ideen bringen
("inspirieren")*

Kreativ sein kann helfen sich wohlfühlen

*Kunst kann helfen, schwere Sachen zu
verarbeiten ("therapeutische Wirkung")*

Mehrfachauswahl

Ort finden

Der nächste Ort liegt versteckt zwischen verschiedenen Wohnhäusern. Geht gemeinsam zum

Dadlerpark. 📍



100

Koordinate

48.190570, 16.328145

Karte mit Ziel und aktuellem Standort

anzeigen

Belohnung/Rüge nicht anzeigen



Punkte

Aufgabe

Bevor es hier im Dadlerpark in die Pause geht, **bewegt euren Körper nochmal so richtig.** Macht, worauf auch immer ihr Lust habt. Es können Liegestütze bei den Bänken sein, Ausfallschritte oder auch Übungen zu zweit, bei denen ihr euch spiegelt und eine:r vormacht und die andere Person das versucht zu kopieren.

Und los 🎬



Antwortmöglichkeit

Keine

Information

Wasser tanken 🚰

Hier im Dadlerpark gibt es auch eine Möglichkeit, Wasser zu trinken.

Nutzt die Chance, euren Durst zu stillen!



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 Projekte 💡

Wenn ihr an eure Schule oder euer Jugendzentrum denkt: **Welche Ideen habt ihr**

für gesunde Projekte dort? 📝 Schreibt eure **Ideen** in das Textfeld.

👉 Eure gesunden Ideen können **finanziell** von der Wiener Gesundheitsförderung –

1150 DIY-City Challenge Rudolfsheim-Fünfhaus – ab 12 Jahren

WiG **unterstützt** werden! Meldet euch unter gesunde.ideal@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

Aufgabe

Bei den nächsten zwei Fragen geht es um eure seelische Gesundheit.

Für die eigene Gesundheit und das eigene Wohlbefinden ist es sehr wichtig, sich selbst gerne zu haben und auf sich zu achten. 💕

Tauscht euch in der Gruppe aus. Redet darüber, was ihr an euch selbst gern habt

und/oder was ihr an den anderen in der Gruppe schätzt.

Schreibt möglichst viele Punkte in das Textfeld. 🍌

Antwortmöglichkeit

Text

Quiz

love yourself

Bei der nächsten Frage geht es um den Selbstwert und was helfen kann, sich selbst gerne zu haben. 😊

Klickt die richtigen Tipps an.

👉 Tipp: Hinweise gibt es auf der [Infokarte](#) "love yourself".

Punkte

100

Modus: Multiple Choice

Sei mit Menschen befreundet, die sich über dich lustig machen.

Nimm Klatsch und Tratsch nicht ernst.

Denk daran, dass jeder Mensch einzigartig ist und das etwas Gutes ist.

Schreibe abends 3 Sachen auf, die an dem Tag gut gelaufen sind/auf die du stolz bist.

Sei gemein zu anderen, dann fühlst du dich überlegen.

Versuche 3

Punktabzug bei falscher Antwort 10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Umfrage

Picknick

Der Dadlerpark liegt versteckt in einer Wohnhausanlage. Die ruhige Lage macht ihn zu einem perfekten Spot für ein Picknick mitten im 15. Bezirk!

Wenn ihr ein Picknick macht, was nehmt ihr alles mit? ☀️

Antworten

Essen

Sonnencreme

kalte Getränke

Sonnenhut, Kappe

Ball (z.B. Fußball, Basketball, ...)

Bücher

Musikboxen

Decke

Spikeball

Picknickkorb

Badmintonschläger

Frisbee

Mehrfachauswahl

1150 DIY-City Challenge Rudolfshheim-Fünfhaus – ab 12 Jahren

Ort finden

**Geht jetzt zur Volkshochschule (VHS)
Rudolfshheim-Fünfhaus.** 📍

Punkte

100

Koordinate

48.190380, 16.324503

Karte mit Ziel und aktuellem Standort
anzeigen

Belohnung/Rüge nicht anzeigen



Umfrage

Volkshochschule 1150

In der Volkshochschule befindet sich die **Bücherei Schwendermarkt**, die Montag, Dienstag, Donnerstag und Freitag offen hat. In der Bücherei kann man sich kostenfrei Bücher von verschiedensten Genres ausborgen.

Welche Art von Büchern lest ihr am liebsten?



**Tauscht euch in der Gruppe aus und stimmt
gemeinsam ab.**

Antworten

Comics & Graphic Novels

Science-Fiction

Fantasy

Liesbesromane

Biografien

Thriller & Gruselromane

Historische Romane

Ratgeber

Kriminalgeschichten

Sachbücher

Mehrfachauswahl

Umfrage

In der VHS gibt es auch die **Bücherei der Dinge - wien dings!** Hier könnt ihr euch mit einer gültigen Büchereikarte Werkzeug, Musikinstrumente, Spielzeug, Sportgeräte etc. kostenfrei für zwei Wochen ausborgen und müsst nicht alles selbst kaufen!

Was würdet ihr euch sofort ausborgen?

**Sprecht in der Gruppe darüber und klickt eure
Antworten an.**

Antworten

Akkuschrauber-Set

Bluetooth-Lautsprecher

Skateboard

Trommeln

Tennisschläger

Schienbeinschützer und Fußballstutzen

Fahradhelm

Schachspiel

Mehrfachauswahl

Quiz

Rauchen 🚬

Bevor ihr zur nächsten Station geht, haben wir noch vier Fragen für euch.

Warum ist Rauchen ungesund?

👉 Tipp: Hinweise findet ihr auf der Infokarte
"Rauchen"

Punkte

100

Modus: Multiple Choice

1150 DIY-City Challenge Rudolfshheim-Fünfhaus – ab 12 Jahren

<i>Macht gute Laune.</i>	Versuche
<i>Kann süchtig machen.</i>	3
<i>Kann Krankheiten (z.B. Lungenkrebs) erzeugen.</i>	Punktabzug bei falscher Antwort
<i>Man bekommt Rückenschmerzen.</i>	10
<i>Rauchen belastet deinen Körper schwer, z.B. deine Lunge, dein Herz und deine Haut.</i>	Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Quiz

Jemand raucht, möchte aber aufhören oder zumindest weniger rauchen.

Wo kann diese Person anrufen, um sich Unterstützung zu holen?

👉 Tipp: Hinweise findet ihr auf der [Infokarte "Rauchen"](#)

Punkte: 100

Modus: Multiple Choice

133

144

0800810013

110

Versuche: 1

Punktabzug bei falscher Antwort: 10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Quiz

Sicher im Internet

Worauf sollte man im Internet achten?

👉 Tipp: Hinweise gibt es auf der [Infokarte "Sicher im Internet"](#).

Punkte 100

Modus: Multiple Choice

Sichere Privatsphäre-Einstellungen zu haben.
Regelmäßige Software-Updates zu machen.

Kontrollieren, ob der Computer oder das Handy von Virenprogrammen geschützt werden.

Die private Wohnadresse öffentlich machen, damit alle sie sehen.

Keine Links anklicken von Kontakten, die man nicht kennt.

Fremde Freundschaftsanfragen annehmen.

Versuche 3

Punktabzug bei falscher Antwort 10

Handynutzung

Das Handy ist für uns ein täglicher Begleiter. 📱 Wir nutzen es für Social Media, um mit anderen Menschen in Kontakt zu bleiben, um uns zu informieren, usw.

In welchen Situationen greift ihr zum Handy?

Tauscht euch in der Gruppe aus und wählt die Antworten aus, die für euch zutreffen.

Antworten

Immer wenn ich kann

Wenn ich mich einsam fühle

Wenn ich Angst habe, etwas zu verpassen

Wenn mir langweilig ist

Fast nie

Immer, wenn ich nicht lesen möchte

Mehrfachauswahl

1150 DIY-City Challenge Rudolfsheim-Fünfhaus – ab 12 Jahren

Ort finden

Auf geht's zur letzten Station, dem Auer-Welsbach-Park. 📍

Punkte

100

Koordinate

48.189207, 16.318411

Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen

Belohnung/Rüge nicht anzeigen



Information

Bedürfnisse

Eine Info für euch: Hier im Auer-Welsbach-Park gibt es auch ein öffentliches WC.



Ort finden

Sucht nun den Waldspielplatz. 📍

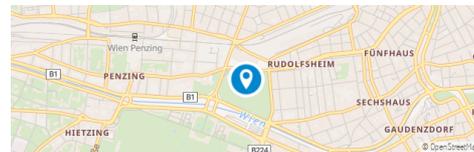
Punkte

100

Koordinate

48.189407, 16.317739

Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen



Aufgabe



Jetzt ist eure Geschicklichkeit gefragt!

Klettert alle (!) gleichzeitig auf die Geräte, dass niemand von euch mehr den Boden berührt. Bittet jemanden, ein Foto von euch zu machen.

Antwortmöglichkeit

Bild von Kamera

Information

Neben dem Spielplatz gibt es eine kleine Lichtung mit alten, hohen Bäumen.

Geht gemeinsam zur Lichtung und klickt auf "Weiter".



Quiz

Auer-Welsbach-Park

Der Auer-Welsbach-Park zwischen dem Technischen Museum und dem Schönbrunner Schloss gehört zu den größten historischen Parkanlagen Wiens.

Wieviele Fußballfelder passen in den Auer-Welsbach-Park? Beratet euch in der Gruppe!

Ein Fußballfeld ist üblicherweise 7000 Quadratmeter groß. 🏈

Punkte

100

Modus: Zahl schätzen

Richtiger Wert

16

Minimalwert

3

Maximalwert

30

Abweichung für 10 % Punktabzug

1

Information

Ist euch schon mal aufgefallen, dass einige Bäume in Wien Schilder tragen?

Seht euch das Bild an und schaut, ob ihr einen Baum mit der gleichen Nummer finden könnt.



Klickt dann auf "Weiter".

Quiz

Weiß man die Nummer von einem Baum, kann man in einem Verzeichnis nachsehen und mehr erfahren.

Was könnt ihr im Verzeichnis über einen Baum herausfinden?

Punkte

100

Modus: Multiple Choice

Das Alter und die Gattung des Baumes

Baumhöhe, Stammumfang und Kronendurchmesser

Wann und warum ein Baum gefällt wurde und wann er nachgepflanzt wird.

Versuche 2

Punktabzug bei falscher Antwort 10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Information

Gleich seid ihr im **Ziel** angekommen! 🎉

Sucht euch Bänke und macht es euch gemütlich.

Klickt dann auf Weiter.

1150 DIY-City Challenge Rudolfsheim-Fünfhaus – ab 12 Jahren

Umfrage

Lasst eure gesunden Ideen fördern

Ihr habt bei einer Station Ideen für Projekte gesammelt! Eure gesunden 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

Information

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

