



Bound: 1200 DIY City Challenge Brigittenau - ab 15 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 Brigittenau** 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).

Willkommen am Treffpunkt vor dem Basketballplatz am Gaußplatz!

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 Brigittenau sind gefragt!
Seid ihr bereit? 😎

Quiz

Los geht's mit eurer ersten Aufgabe! 😊
Ihr sucht eine Sportart, die hier am Gaußplatz ausgeübt werden kann und mit folgenden Begriffen zu tun hat: *Airball, Crunchtime, Dunking, Rebound.*
Schreibt den gesuchten Sport in das Textfeld!
Punkte: 100
Modus: Lösungseingabe

Korrekte Antwort
Basketball
Auflösung: *Basketball*
Versuche: 2
Punktabzug bei falscher Antwort: 10
Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Aufgabe

Basketball 🏀
Versucht mit einem beliebigen Gegenstand, den ihr dabei habt, einen Korb zu werfen! (Ihr könnt z.B. ein Blatt Papier zu einem "Ball" zusammenknüllen oder einen Stift, eine

Haube, einen Schuh oder Sonstiges verwenden - seid kreativ!)
Haltet eure Versuche auf einem Video fest! 📹
Viel Erfolg! 🍀
Antwortmöglichkeit: *Video von Kamera*

Quiz

Wasser 🚰

Es ist wichtig für die eigene Gesundheit ausreichend Wasser zu trinken. Wie viele Liter Wasser pro Tag sollten das mindestens sein? Wählt die richtige Antwort aus!

Hinweis: Ihr könnt auf der [Infokarte "Ernährung"](#) nachsehen.

Tipp: Wenn ihr jetzt schon durstig seid, trinkt gleich hier beim Wasserspender!

Punkte: 100

Modus: Multiple Choice

*Mindestens 1 Liter**Mindestens 5 Liter**Mindestens 1,5 Liter*

Versuche: 2

Punktabzug bei falscher Antwort: 10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Ort finden

Es gilt den ersten Ort zu finden 📍

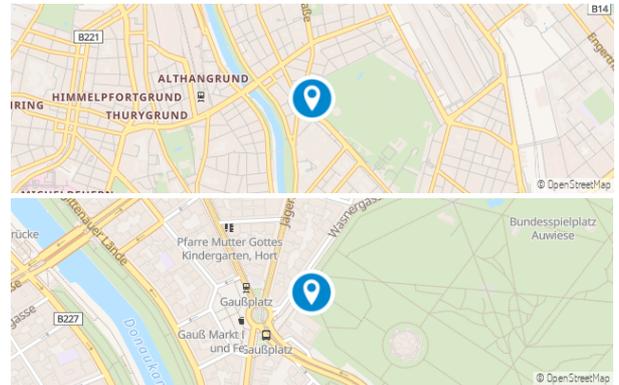
Geht nun in den Augarten.



Punkte: 100

Koordinate: 48.226604, 16.371171

Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen

**Aufgabe**

Yoga 🧘🧘

Sucht euch einen angenehmen, ebenen Platz im Augarten. Beispielsweise auf einer Wiese. Hat jemand von euch schon einmal Yoga gemacht? Probiert in der Gruppe gemeinsam einige Yoga-Positionen aus!

Macht dann ein Gruppen-Yoga-Foto 📸

Antwortmöglichkeit: *Bild von Kamera***Quiz**

Yoga 🧘🧘

Inwiefern ist Yoga gut für Gesundheit und Wohlbefinden?

Wählt die richtigen Antworten aus. ✅

Punkte: 100

Versuche: 2

Punktabzug bei falscher Antwort: 10

TIPP: 5 Antworten sind richtig :)

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Modus: Multiple Choice

*Es entspannt**Es sorgt dafür, dass es dir immer nur gut geht**Es kann die Konzentration fördern**Es dehnt die Muskeln**Es macht dich automatisch zu einem besseren*

*Menschen
Es regt die Durchblutung an*

*Es kann Verspannungen lösen
Es zaubert all deine Probleme weg*

Quiz

Seid ihr schon etwas ins Schwitzen gekommen? 😊
Bewegung ist sehr gesund für den Kreislauf - jede Bewegung gilt! Wieviel Bewegung am Tag ist für Jugendliche ideal?
Besprecht euch untereinander in eurer Gruppe und wählt eure Antwort aus.
👉 Hinweise gibt's auf der [Infokarte "Move your Body!"](#).

Punkte: 100
Modus: Multiple Choice
Mindestens 20 Minuten
Mindestens 45 Minuten
Mindestens 1 Stunde
Mindestens 2 Stunden
Versuche: 2
Punktabzug bei falscher Antwort: 10
Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Aufgabe

Auf der [Infokarte "Move your Body!"](#) findet ihr weitere Tipps für Bewegung im Alltag.
👉 Welche Tipps findet ihr sympathisch und würdet ihr selbst gerne umsetzen?

Nehmt ein Audio mit euren Antworten auf 🎙️
Antwortmöglichkeit: *Audio*

Ort finden

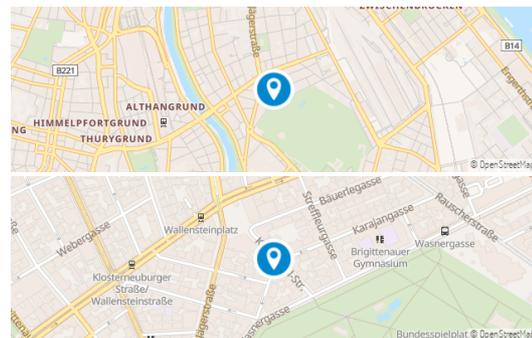
Verlasst nun den Augarten und geht zur Karl Meißl Straße 6 📍



Punkte: 100

Koordinate: 48.228986, 16.372464

Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen



Quiz

Sprachen 🗨️
Gleich hier in der Karl-Meißl-Straße befindet sich eine Sprachschule.
Findet sie und seht auf dem Fenster nach, wie der Spruch weitergeht: "So viele Sprachen du sprichst..."

Schreibt den zweiten Teil des Spruchs in das Textfeld 📝
TIPP: Die Sprachschule befindet sich in einem Eckhaus.
Punkte: 100
Modus: Lösungseingabe
Korrekte Antwort: *so oft bist du Mensch*

Auflösung: *so oft bist du Mensch*

Versuche: 2

Punktabzug bei falscher Antwort: 10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Aufgabe

Sprachvielfalt

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*

Ort finden

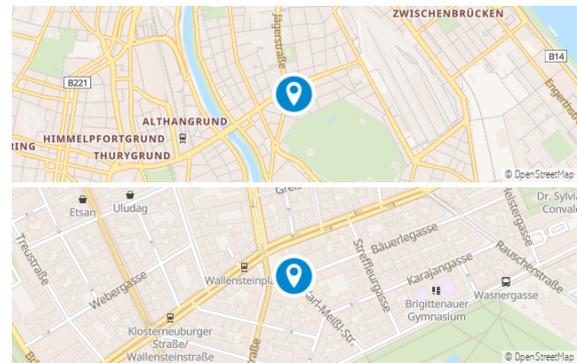
Geht nun weiter zum Wallensteinplatz 📍



Punkte: 100

Koordinate: 48.229554, 16.371777

Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen



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

Balance ⚖️

Trainiert euren Gleichgewichtssinn, indem ihr jeweils auf einer der in den Boden eingelassenen Linien auf einem Bein entlang hüpfet. 🐇

Eine Person macht ein Video davon! 📹



Antwortmöglichkeit: *Video von Kamera*

Aufgabe

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

Sucht euch dafür nette Bänke hier am Platz. *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*

Information

Bedürfnisse

Hier am Wallensteinplatz könnt ihr jetzt noch etwaige Bedürfnisse stillen und die öffentliche Toilette benutzen oder Wasser trinken! 🚰 🚽

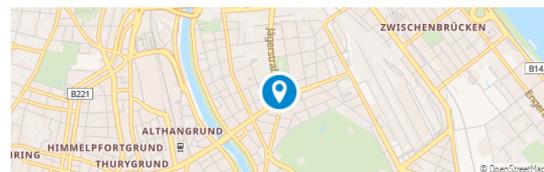
**Ort finden**

Geht nun zum Verein in der Jägerstraße 36 📍

Punkte: 100

Koordinate: 48.230402, 16.371167

Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen

**Quiz**

Wie heißt der soziale Verein, der hier seit über 85 Jahren aktiv ist?

Schreibt den gesamten Namen in das Textfeld



Punkte: 100

Modus: Lösungseingabe

Korrekte Antwort:

(Hilfsgemeinschaft der Blinden und Sehschwachen Österreichs | Hilfsgemeinschaft der Blinden und Sehschwachen)

Auflösung: Hilfsgemeinschaft der Blinden und Sehschwachen Österreichs

Versuche: 2

Punktabzug bei falscher Antwort: 10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Ort finden

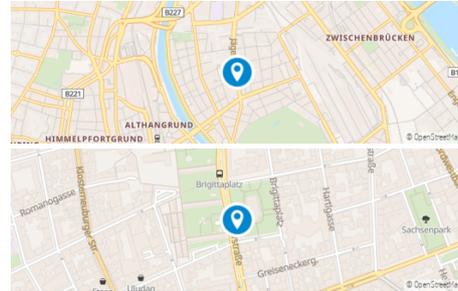
Weiter geht's zum Brigittaplatz 📍



Punkte: 100

Koordinate: 48.232028, 16.370729

Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen

**Aufgabe**

Bezirkswappen

Findet das in den Boden eingelassene

Bezirkswappen bei der Brigittakirche und

macht ein Foto davon 📷

Antwortmöglichkeit:

*Bild von Kamera***Quiz**

Was ist auf dem Bezirkswappen zu sehen?

Wählt die 3 richtigen Antworten aus!



Punkte: 100

Modus: Multiple Choice

*Ein Dreizack**Fünfsterniger Heiligenschein**Eine rote Säule**Ein Anker**Sechssterniger Heiligenschein**Die Zunge des Brückenheiligen Nepomuk*

Versuche:2

Punktabzug bei falscher Antwort: 10

Tipps: 3 Antworten sind richtig!

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Ort finden

Geht nun zum Hannovermarkt 📍

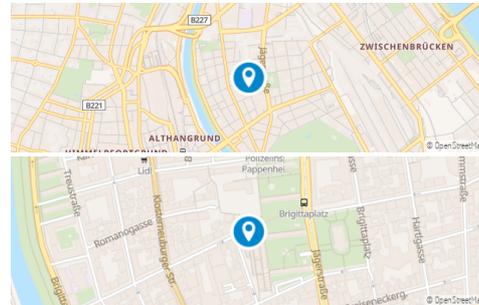
Vielleicht könnt ihr am Weg den kleinen Eisbären entdecken:



Punkte: 100

Koordinate: 48.232401, 16.368631

Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen

**Quiz**

stay healthy

Eine gesunde Ernährung und ein genussvoller Umgang mit Essen sind sehr wichtig für Gesundheit und Wohlbefinden.

Wie viele Portionen Obst und Gemüse pro Tag sind empfehlenswert? 🥦 🍏

Wählt die richtige Antwort aus.

Tipps findet ihr auf der [Infokarte "Ernährung"](#).

Punkte: 100

Modus: Multiple Choice

3 ("Alle guten Dinge sind 3!")

5 ("Five a Day!")

1 ("Weniger ist mehr!")

Versuche: 1

Punktabzug bei falscher Antwort: 10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Aufgabe

Seht euch am Hannovermarkt um und fotografiert eine Obst- oder eine Gemüsesorte, die ihr außergewöhnlich findet oder gerne kosten würdet 📸



Antwortmöglichkeit: *Bild von Kamera*

Ort finden

Weiter geht's! Findet jetzt die Street Workout Geräte im Anton Kummerer Park 📍

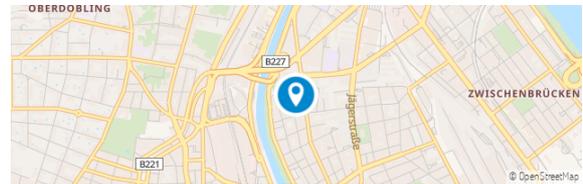


Punkte: 100

Koordinate: 48.234710, 16.364935

Karte mit Ziel und aktuellem Standort

anzeigen

**Aufgabe**

Street Workout 🏋️‍♀️🏋️‍♂️🏋️‍♂️

Habt ihr schon einmal Street Workout Geräte genutzt? Was sind für euch positive Aspekte

am Trainieren im Freien? Gibt es eurer Ansicht nach auch negative Aspekte?

Nehmt ein Audio mit euren Antworten auf! 🎙️

Antwortmöglichkeit: *Audio*

Aufgabe

Sucht euch ein Street Workout Gerät aus 🏆
Wie viele Übungen schafft ihr alle gemeinsam (z.B. Klimmzüge, Sit Ups, ...)? 😎🏋️‍♂️

Probiert es nacheinander und motiviert euch gegenseitig!

Schreibt auf, welche Übung ihr gemacht habt und wie viel ihr geschafft habt.

Antwortmöglichkeit: *Text*

Quiz

Psychische Gesundheit

Gesund sein heißt nicht nur körperlich fit zu sein, sondern sich auch auf psychischer Ebene gut zu fühlen.

Manchmal wird einem alles zu viel... Dann ist es wichtig und sehr stark, sich gleich Unterstützung zu suchen! Niemand kann oder muss mit allen Problemen und schwierigen Gedanken selbst fertig werden! Reden hilft! Es gibt viele Beratungsstellen in Wien, an die ihr euch anonym und kostenlos wenden könnt. Einige Nummern findet ihr auf

der [Infokarte "Die Seele schreit um Hilfe"](#).

(Tipp: Speichert sie euch gleich ein!)

Wie lautet die Nummer von "Rat auf Draht"?

Wählt die richtige Antwort aus.

Punkte: 100

Modus: Multiple Choice

143

147

123

Versuche: 2

Punktabzug bei falscher Antwort: 10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Ort finden

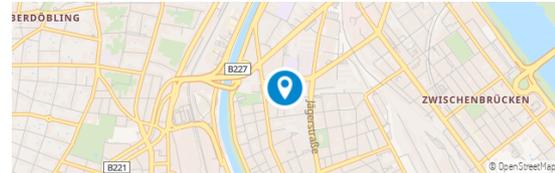
Gleich seid ihr im Ziel angekommen! 🎉
 Geht am Leipzigerplatz zu den Bänken vor dem Käfig!



Punkte: 100

Koordinate: 48.235571, 16.367716

Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen



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

Information

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

