



Bound: 1040 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.**

---

## Information

### City Challenge Wieden

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



---

## Information

### Willkommen Team !!team!! am Treffpunkt beim Karlsplatz! 🌟

Heute dreht sich alles um Bewegung, Ernährung, seelische Gesundheit und Gemeinschaft. Ihr entdeckt neue, gesunde Orte im Bezirk und löst zusammen spannende Aufgaben!



Seid ihr bereit?

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

---

## Aufgabe

### Gemeinsam Ankommen 🙋

Bevor wir loslegen, möchten wir noch kurz wissen, wie es euch heute geht. Mit welchem Gefühl startet ihr heute in die Tour?

Stellt eure Antworten auf die nächsten Fragen pantomimisch dar – also ohne zu sprechen:

Wie fühlt ihr euch heute? 💬

**Zeigt mit eurem Gesichtsausdruck, wie ihr euch fühlt, und macht ein Foto davon.**



Antwortmöglichkeit  
*Bild von Kamera*

---

## Information

### Auf die Plätze, fertig, los! 🏃

Hier auf dem Karlsplatz gibt es viele Kunstwerke und Denkmäler. Auch dieses schöne Kunstwerk. Könnt ihr es finden?

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



---

### Aufgabe

👉 Toll gemacht! 🎉

Ihr habt es gefunden! Schaut euch das Kunstwerk genauer an. Was könnte es sein?

**Überlegt gemeinsam und schreibt eure Ideen auf.**

Antwortmöglichkeit

Text

---

### Quiz

**Habt ihr richtig geraten? 🔎**

Der Schatten eines Regenbogens! 🌈  
Das **Denkmal ARCUS** im Resselpark zeigt den Schatten eines Regenbogens 🌈. Es erinnert daran, wie wichtig Gleichberechtigung, Akzeptanz und Selbstbestimmung für alle Menschen sind.  
**Was darf dir niemand, auch nicht deine Familie oder Verwandte, vorschreiben?**

Punkte 100

Modus: Multiple Choice

*Wie ich mich fühle und wen ich mag.*

*Was ich anziehen möchte.*

*Welche Hobbies ich habe.*

*Welche Meinung ich zu bestimmten Themen habe.*

*Ob ich Sport machen möchte oder nicht.*

*Was ich für meine Zukunft träume.*

Versuche 1

Punktabzug bei falscher Antwort 10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

---

### Information

#### Karlskirche!

Es geht weiter! Der nächste Ort, den ihr finden sollt, ist die Karlskirche. Vielleicht könnt ihr sie schon sehen! Macht euch auf den Weg dorthin und löst eure nächsten Fragen.

**Klickt auf WEITER, wenn ihr vor der Kirche steht.**



---

### Aufgabe

#### Religion

Im Leben vieler Menschen spielt Religion eine wichtige Rolle. Es gibt verschiedene Religionen und Glaubensgemeinschaften.  
💬 Welche kennt ihr? Redet in der Gruppe darüber. Schreibt alle Religionen, die ihr kennt, in das Textfeld.

Antwortmöglichkeit

Text

---

---

Umfrage  
**Gesundheit und Gemeinschaft** ❤

Religion und Glaube verbindet viele Menschen. Es gibt aber auch andere Gemeinschaften, die uns in unserem Leben stärken können. Zum Beispiel Familie, Freunde, Vereine, Tanz- oder Musikgruppen und vieles mehr.  
*Denkt an eine Gruppe in der ihr gerne Zeit verbringt. Welches dieser Gefühle verbindet ihr mit dieser Gruppe?* 🤝+

Kreuzt alles an, was für Personen in eurer Gruppe zutrifft.

Antworten

*Ich fühle mich sicher  
Ich fühle mich nicht alleine  
Ich teile meine Gedanken und Gefühle mit anderen  
Ich bekomme Energie  
Ich werde unter Druck gesetzt  
Ich fühle mich motiviert*  
Mehrfachauswahl

---

Aufgabe  
**Peace** ☮

Eure nächste Challenge: Ein gutes Team braucht ein gutes Gruppenfoto!  
Macht ein Selfie von euch vor der Karlskirche – wenn ihr möchtet mit Peace Zeichen. ✌

Antwortmöglichkeit  
*Bild von Kamera*

---

Information

**Bedürfnisse**

Wenn ihr gerade durstig seid, könnt ihr hier Wasser trinken und eure Wasserflaschen auffüllen, falls ihr welche dabei habt! 💧🚽  
Außerdem findet ihr hier auch eine öffentliche Toilette, die ihr benutzen könnt.



***Wenn ihr fertig seid, klickt auf WEITER!***

---

Ort finden



**Weiter gehts!** 💬  
Macht euch auf den Weg zur Bücherei Wieden.📍

Punkte 100

Koordinate 48.195619, 16.368471



---

## Aufgabe

### Lesen

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

#### Was sind eure Lieblingsbücher? Erzählt euch davon!

*Besprecht euch in der Gruppe und macht dann eine Audiodatei mit den Titeln oder Autor:innen eurer Lieblingsbücher.*

Antwortmöglichkeit

Audio

---

## Information

### Schon gewusst?

Mit einer Bücherei-Jahreskarte könnt ihr in allen Büchereien der Stadt Wien gratis Bücher, Filme, Spiele, usw. ausleihen. Die Karte selbst ist übrigens für Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre auch kostenlos. 

Wenn ihr mit einem Ausweis in die Bücherei kommt, könnt ihr eine solche Jahreskarte ganz einfach erhalten.

---

## Ort finden

In der Wieden, dem 4. Bezirk, gibt es mehrere offene Bücherschränke, einer davon befindet sich direkt neben dem Mozartbrunnen.



**Findet den Bücherschrank und löst eure nächste Aufgabe!** 

## Punkte 100

Koordinate 48.195312, 16.368292



---

## Aufgabe

### Neuer Lesestoff

Super, ihr habt den offenen Bücherschrank gefunden. Die Idee ist einfach: *Gelesene Bücher bringen und gegen neue spannende Bücher im Schrank tauschen.* 

Bücher können rund um die Uhr herausgenommen oder gebracht werden.

**Schaut euch gemeinsam um und findet heraus, welches Buch am dicksten ist und macht ein Foto davon.**

Antwortmöglichkeit

Bild von Kamera

---

---

Umfrage  
**Musik** ♪♪

Ihr steht gerade neben dem Mozartbrunnen. Dieser Brunnen ist nach dem berühmten österreichischen Komponisten Wolfgang Amadeus Mozart benannt – er hat sehr bekannte klassische Musik geschrieben! ♪♪

Wie ist das bei euch: **Welche Musik hört ihr gerne?** 🎵

Antworten

*Pop*  
*Rock*  
*K-Pop*  
*Indie*  
*Klassische Musik*  
*Rap*  
*RnB*  
*Techno*  
*Andere Musikrichtung*

Mehrfachauswahl

---

Ort finden  
**Weiter gehts!**



Geht jetzt weiter zum Ernst-Jandl-Park. 🌳  
**Sucht euch dort einen gemütlichen Platz zum Sitzen.**

**Punkte 100**  
Koordinate 48.193113, 16.367799



---

Aufgabe  
**Freundschaften** 🌸

Freundschaften sind etwas Besonderes! Mit Freund:innen zu reden oder zu spielen, macht Spaß und hilft uns, glücklich zu sein. Sie sind für uns da, wenn wir traurig oder allein sind. Was ist euch in Freundschaften besonders wichtig?

***Besprecht in der Gruppe was euch am wichtigsten in euren Freundschaften ist. Schreibt gemeinsam fünf Punkte auf.***

Antwortmöglichkeit  
**Text**

---

---

### Aufgabe: **Gleichgewichtssinn**

Bevor ihr zu eurer ersten Station geht gibt es noch eine Challenge:

1. Stellt euch in einem Kreis auf. 
2. Setzt euren rechten Fuß in einer Linie vor euren linken Fuß. Die Fußspitze des einen Fußes soll die Ferse des anderen Fußes leicht berühren. 
3. Schließt jetzt für 30 Sekunden die Augen. 

Hoppala - das kann ganz schön wackelig werden. Den Gleichgewichtssinn kann man gut trainieren. Probiert es auch mit dem linken Fuß vorne.

*Überlegt gemeinsam, wie man noch den Gleichgewichtssinn trainieren kann. Nehmt eure Antworten als Audio auf.*

Antwortmöglichkeit

*Audio*

---

### Aufgabe: **You can do it!**

Motivation hilft uns, Ziele zu erreichen und Herausforderungen zu meistern. 

Es gibt viele Wege, sich motivieren zu lassen, zum Beispiel durch Musik oder durch inspirierende Bücher.

Auch positive Worte von unseren Freund:innen oder Familienmitgliedern können uns motivieren. Wenn wir hören, dass andere an uns glauben, fühlen wir uns stärker und bereit, alles zu schaffen!

***Überlegt euch Sätze, die ihr gerne hören würdet, um motiviert zu bleiben, und nehmt eine Audioaufnahme davon auf!***

Antwortmöglichkeit

*Audio*

---

### Information: **Pause**

Sucht euch hier ein gemütliches Plätzchen und macht eine kleine Pause.

Falls ihr durstig seid, könnt ihr hier beim Brunnen Wasser trinken. 

*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 machen würde?** 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](mailto:gesunde.idee@gesundebezirke.at) oder 01 / 958 09 11.

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

Antwortmöglichkeit

*Text*

---

Ort finden

**Geht jetzt zur Walthergasse.** 

Die Straße wurde so umgestaltet, dass dort weniger Autos fahren, damit es für uns alle sicherer und ruhiger ist.

Der Asphalt wurde mit bunten und schönen Zeichnungen verziert. So sieht die Walthergasse jetzt noch einladender aus!



Punkte 100

Koordinate 48.191473, 16.369611



---

Umfrage

**Wie uns Bäume im Sommer vor Hitze schützen** 

Die Bäume in der Walthergasse spenden natürlichen Schatten und schützen uns vor der Hitze. 

Aber im Sommer kann es trotzdem manchmal richtig heiß werden.

Was können wir tun, um uns bei Hitze abzukühlen? **Klickt alle Tipps an, die ihr hilfreich findet.**

Antworten

*In einen grünen Park gehen.*

*Viel Wasser trinken.*

*Helle, weite und luftige Sommerkleidung tragen.*

*Erfrischungen mit hohem Wassergehalt (z.B. Obst oder Milchprodukte) genießen.*

*Ins Schwimmbad gehen.*

Mehrfachauswahl

---

### Aufgabe: Klimawandel

Der Klimawandel beeinflusst unsere Gesundheit, weil unter anderem öfter extreme Wetterereignisse stattfinden. Dazu zählen auch Hitzewellen in der Stadt. Diese Ereignisse können uns körperlich belasten.

Sammelt gemeinsam Ideen: Wie können wir die Umwelt und das Klima schützen? 

**Nehmt eure Ideen als Audio auf.**

Antwortmöglichkeit

Audio

---

Ort finden



Weiter geht's! In eurer Nähe befindet sich der nächste Ort der Tour - der **Teenie Treff Fux 4**. **Findet nun euren Weg dorthin!** 

Punkte 100

Koordinate 48.191205, 16.371229



---

Aufgabe

 Fux 4 hat Angebote für Kinder und Jugendliche. Im Jugendtreff in der Favoritenstraße gibt es einen Lernraum, Angebote für Burschen und Mädels sowie unterschiedliche Veranstaltungen.

**Welche Angebote findet ihr? Sucht gemeinsam und schreibt einen Programmpunkt auf, der euch besonders gut gefällt.**

Antwortmöglichkeit

Text

---

Umfrage: Stress 

Manchmal kann es vorkommen, dass alles zu viel wird. Das ist vollkommen normal. Andauernder Stress ist aber nicht gut für unseren Körper und unser Wohlbefinden.

 In Jugendeinrichtungen könnt ihr jederzeit mit Jugendarbeiter:innen über stressige Situationen reden.

Jetzt eine Frage an euch:

**Was hilft euch, wenn ihr viel lernen müsst und der Stress größer wird? **

Antworten

*Spazieren gehen  
Schreiben (Tagebuch, Geschichten,...)  
Musik hören  
Mit Freund:innen zusammen sein  
Sport machen (z.B. Fußball spielen)  
Ein Nickerchen machen  
Einen genauen Plan machen  
Tanzen*

Mehrfachauswahl

---

---

Ort finden

**Weiter geht's!** 



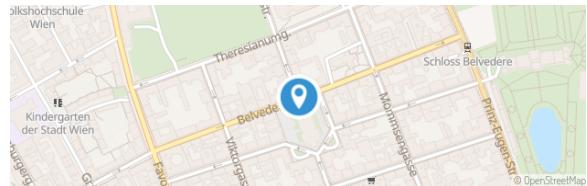
Die nächste Station ist der Sankt-Elisabeth-Platz. Passt gut auf! Überquert die vielbefahrene Favoritenstraße und geht zu den Bänken auf der anderen Straßenseite.

Sucht die bunte Graffiti-Mauer und folgt ihr. 

---

Punkte 100

Koordinate 48.190958, 16.375351



Information:  **Gut gemacht!** 

Eure nächste Challenge wartet. Auf diesem Platz stehen einige alte Marktstände. Heute sind darin Cafés. Seht euch einmal um. Findet ihr diese Buchstaben? Wenn ihr die Buchstaben gefunden habt, klickt auf "weiter".



---

Quiz: **Obst und Gemüse**  

Es gibt eine ganze Menge Obst und Gemüse, das in Österreich wächst. Man nennt es **regionales** Obst und Gemüse. 



**Welche dieser Obst- und Gemüsesorten wachsen in Österreich?**

Punkte 100

Modus: Multiple Choice

*Erdbeeren*

*Bananen*

*Erbsen*

*Champignons*

*Marillen*

Versuche 1

Punktabzug bei falscher Antwort 10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

---

**Welches regionale Obst schmeckt euch am besten?** 

Nehmt eine Audiodatei auf, in der ihr euer Lieblingsobst oder -gemüse nennt! 

---

Antwortmöglichkeit

**Audio**

---

---

## Information: **Klopause!** 🚽 WC

Hier am Platz befindet sich auch ein öKlo, welches ihr gerne benutzen könnt.

💡 Good to know: öKlos funktionieren ganz ohne Chemie und ohne Wasser! Sie sind umweltfreundlich und biologisch abbaubar. Nach dem Klogang wird eine Schaufel voll Sägespäne übers Geschäft geworfen – deshalb riecht es im öKlo auch nicht schlecht.



---

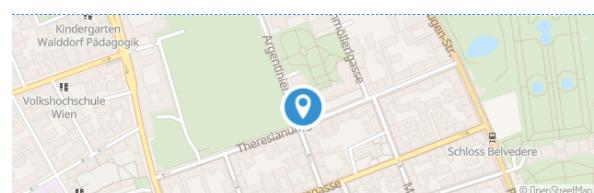
## Ort finden: **Theater** 🎭



Macht euch wieder auf den Weg! Das Theater Akzent liegt ganz in der Nähe vom Anton-Benya-Park.

**Punkte 100**

Koordinate **48.192204, 16.374892**



---

## Information: **Theater Akzent**

Hier könnt ihr viele verschiedene Aufführungen sehen – wie Theaterstücke, Musicals und Konzerte. Es gibt Vorstellungen für Groß und Klein, oft mit jungen Talenten und Künstler:innen aus der ganzen Welt. 🎭



---

## Aufgabe

Viele Kinder träumen davon, Schauspieler:in zu werden. 🎭🎭

Was ist euer Traum, und wer ist euer Vorbild?

**Besprecht euch in der Gruppe und nehmt eure Antworten als Audio auf.** 💬

Antwortmöglichkeit

Audio

---

---

## Aufgabe: **Euer Auftritt**

Könnt ihr euch noch an die Pantomime-Aufgabe vom Beginn der Tour erinnern?

Für eure nächste Aufgabe sucht euch gemeinsam einen Film aus, den ihr alle kennt. 

Wählt eine kurze Szene aus, in der es besonders um Gefühle geht.   Stellt die Szene jetzt gemeinsam ohne zu sprechen dar. Macht einen Mini-Stummfilm. 

Eine Person von euch ist Regisseur:in und filmt das Ganze! 

**Macht ein Video und ladet es hoch.**

Antwortmöglichkeit

*Video von Kamera*

---

Ort finden

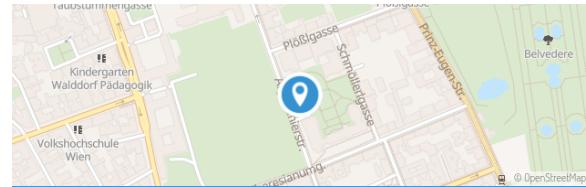
**Punkte 100**

Koordinate 48.193060, 16.374553

**Ziel in Sicht**  

Weiter geht's zu eurer **letzten Station!**

**Geht nun die Argentinierstraße bis ihr zum Anton-Benya-Park kommt.** 



---

Information: **Trinken ist wichtig!** 

Hier im Park gibt es mehrere Trinkbrunnen, an denen ihr Wasser trinken könnt!  



---

Information: **Gruppenübung**

Bei eurer ersten Challenge hier im Park geht es um Teamwork!  

**Findet dafür den Holz-Parkour und klickt dann auf WEITER.**



---

Aufgabe: **Teamwork** 🤝👥

Gebt euch alle die Hände und steigt auf die Holzbalken. Euer Ziel ist es, gemeinsam von einem Holzblock zum nächsten zu balancieren, ohne euch loszulassen. Schafft ihr es mindestens bis zur Hälfte? Wichtig: Alle müssen die ganze Zeit auf den Blöcken bleiben und sich immer mit mindestens einer Hand festhalten.

*Für große Gruppen: Stellt euch so auf, dass sich immer zwei Personen an den Schultern oder Ellbogen festhalten. So könnt ihr euch gegenseitig stützen und trotzdem gemeinsam balancieren.*

Antwortmöglichkeit

*Video von Kamera*

---

Aufgabe: **Findet die Herzen!** ❤

Sie sind hier im Park versteckt.

**Macht ein Foto davon, wenn ihr sie entdeckt!** 📸✨



Antwortmöglichkeit

*Bild von Kamera*

---

Quiz: **Liebe** ❤

Wenn man verliebt ist, ist das Leben besonders schön und alles fühlt sich leicht an. Jedoch kann sich Liebe auch verändern oder nicht gut für uns sein. 🤗

**Liebe ist gut, wenn....**

Punkte 100

Modus: Multiple Choice

Versuche 1

Punktabzug bei falscher Antwort 10

Auflösung nach falscher Beantwortung

anzeigen

*...du dich entspannen und fallen lassen kannst.*

*...sie dich glücklich macht.*

*...ihr euch nach einem Streit versöhnen und entschuldigen könnt.*

*...du kein Vertrauen in deine:n Partner:in hast.*

*...du in deiner Beziehung Handgreiflichkeiten und Beleidigungen ausgesetzt bist.*

---

Information: ⚡️⚠️ **Wichtig!**

Es gibt immer jemanden, der dir helfen kann, wenn du Rat brauchst oder in einer Krise steckst. Niemand muss mit allen Problemen alleine zureckkommen! 🤝⚠️

Hier sind Beratungsstellen, an die du dich wenden kannst, wenn du Hilfe brauchst oder einfach mal reden möchtest:

- ☎️ 147 Rat auf Draht
- ☎️ 01 728 97 25 Orient Express – Frauenservicestelle
- ☎️ 0800 222 555 Frauen Helpline

Ihr seid nicht alleine – es gibt *immer* jemanden, der zuhört! ✨❤️

---

---

## Information

**Eure *letzte* Challenge**   
**Gleich seid ihr im Ziel** 

Seid ihr bereit?

Dann klickt auf WEITER.

---

## Aufgabe: Bäume schenken

Hier im Park stehen einige Bäume.

Probieren wir ein kurzes Spiel:

1.  Wählt eine Person aus eurer Gruppe aus. Sie soll ihre Augen schließen oder sie mit einem Tuch o.Ä. verdecken.
2.  Führt diese Person durch den Park. Wählt einen Baum aus, zu dem ihr die Person führt. Ihr "schenkt" ihr den Baum.
3.  Die Person soll den Baum angreifen, umarmen, die Rinde ertasten und versuchen sich den Baum zu merken. Die Augen sind immer noch verschlossen.
4.  Führt die Person dann wieder zum Ausgangspunkt zurück.

**?** Welcher Baum war es? Kann die Person den Weg zurück zu "ihrem" Baum finden? Kann sie den Baum an der Rinde, Größe oder am Geruch erkennen?

**Hat die Person den Baum wiedererkannt?**

**Macht ein Foto von diesem Baum.**

Antwortmöglichkeit

*Bild von Kamera*

---

## 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](mailto:gesunde.idee@gesundebezirke.at)

oder 01 / 958 09 11.

Stimmt ab. Wollt ihr eure Ideen umsetzen?

Antworten

*Ja*

*Nein*

---

## Information: City Challenge Wieden

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

