



Bound: 1070 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.

City Challenge Neubau

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



Information

Willkommen Team am Treffpunkt im Andreaspark! 🌟

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

Herzlich Willkommen, !!team!! 😊

Bevor ihr mit der Tour startet, nehmt euch kurz Zeit und überlegt gemeinsam:

Wie fühlt ihr euch heute? Wie habt ihr geschlafen? 😴💬

Zeigt dann mit einer Pose, wie es euch heute geht – fröhlich, müde, motiviert...?

📸 **Macht ein Selfie von euch und ladet es hoch!**

Antwortmöglichkeit

Bild von Kamera

Quiz



Manchmal ist es hilfreich, kurz zu überlegen, wie es uns und anderen geht.

Wir haben alle mal einen Tag, an dem wir nicht so gut drauf sind, und das ist völlig normal. Es gibt Dinge, die uns helfen können, damit umzugehen.

Was hilft euch dabei, euch selbst oder eure Freund:innen besser zu verstehen? ❤️

Punkte 100

Modus: Multiple Choice

Sich Zeit nehmen

Bewerten und Vergleichen

Die eigenen Grenzen kennen

Mit jemandem reden

Ungeduldig sein

Gefühle ignorieren

Frische Luft und Bewegung

Versuche 1

Punktabzug bei falscher Antwort 10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Aufgabe

Kunst Suchbild ✈️

Schaut euch die große schwarz-weiße Graffiti-Wand hier im Andreaspark genau an – dort gibt es einiges zu entdecken!

Wie viele Flugzeuge könnt ihr auf dem Bild finden?

Tragt die Anzahl der Flugzeuge ein!

Antwortmöglichkeit

Text

Quiz

🚲 Klimafreundliche Fortbewegung

Der Verkehr ist einer der größten Klimakiller. Aber wir können auch anders!

👉 Welche der hier aufgezählten Fortbewegungsmittel sind umweltfreundlich?

Punkte 100

Modus: Multiple Choice

Fahrrad

zu Fuß

Roller

Auto

Flugzeug

Zug

U-Bahn

Versuche 1

Punktabzug bei falscher Antwort 10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Trampolin-Challenge 🦁

Hier im Andreaspark stehen zwei kleine Trampoline – perfekt für eine kleine sportliche Challenge!

Schafft ihr es, von einem Trampolin zum anderen zu springen und wieder zurück?

⚡ Extra Challenge: ⚡

Macht einen besonders kreativen Hüpfer!

Fragt eure Begleitperson, ob sie ein Video macht!

Antwortmöglichkeit

Video von Kamera

Ort finden

Weiter geht's! 🎉

Geht nun die Andreasgasse ein Stück hinauf und durch den Durchgang – so kommt ihr auf den Jenny-Steiner-Weg.

Dort wartet schon die nächste Aufgabe auf euch! 😊

Punkte 100

Koordinate 48.200020, 16.346978



Aufgabe

👉 Seht ihr das Schiff?

⚡ Eure nächste Challenge:

Habt ihr alle zusammen im Boot Platz?

Probiert es aus und versucht auch hier ein Selfie von euch zu machen.



Antwortmöglichkeit

Bild von Kamera

Quiz

Wir sitzen alle im selben Boot 🚤💬

Diese Redewendung bedeutet nicht, dass man wirklich in einem Boot sitzt – sondern: Alle befinden sich in der gleichen Situation und müssen zusammenhalten, um etwas zu schaffen oder ein Problem zu lösen. 🚤🌟

Was ist wichtig, wenn man im Team ein Problem lösen will? 💡👥

Wählt die Antworten aus, die zeigen, wie gutes Teamwork funktioniert – mehrere sind richtig! ✅

Punkte 100

Modus: Multiple Choice

Zuhören

Sich gegenseitig helfen

Alleine entscheiden, was gemacht wird

Andere auslachen, wenn sie etwas falsch machen

Geduldig sein

Respektvoll sein

Versuche 1

Punktabzug bei falscher Antwort 10

Ort finden

Los geht's! 🎉

Der nächste spannende Ort wartet auf euch: das flash Mädchencafé!



Macht euch auf den Weg und schaut, was es dort zu entdecken gibt! 🚶💬

Punkte 100

Koordinate 48.201114, 16.344986



Aufgabe

flash Mädchencafe

📅 Das flash Mädchencafé hat viele spannende Angebote!

Schaut euch das aktuelle Programm im Fenster an:

Welche Angebote gibt es derzeit und wann ist das Mädchencafé geöffnet?

Schreibt eure Antwort in Stichworten in das Textfeld!

Antwortmöglichkeit

Text

Information
Wichtig! 😊

Das flash Mädchencafé ist ein Ort *nur für Mädchen und junge Frauen*.

Ganz in der Nähe gibt es auch das Cult Café – ein Jugendcafé für alle Jugendlichen zwischen 10 und 22 Jahren.

Hier im Flash oder im Cult Café könnt ihr einfach so vorbeischauen – zum Spielen, Musik hören oder um neue Leute kennenzulernen. Ihr könnt auch mit den Jugendarbeiter:innen reden – über alles, was euch gerade beschäftigt: Freundschaft, Schule, Familie, Gefühle oder Träume.

Aufgabe
Wohlfühl-Menschen 😊❤️

Es gibt Menschen, bei denen wir uns richtig wohl und sicher fühlen.

🗣 Überlegt gemeinsam:

- Habt ihr auch einen oder mehrere solcher „Wohlfühl-Menschen“?
- Wer sind diese?
- Was macht ihr gerne mit der Person?

🎙 Nehmt ein Audio mit euren Antworten auf.

Antwortmöglichkeit
Audio

Aufgabe
Zu Hause fühlen 🏠❤️

Heimat kann für jede:n etwas anderes bedeuten – ein Ort, Menschen, ein Gefühl oder etwas, das euch glücklich macht.

Was bedeutet Heimat für euch?

Ist es ein Ort, eine Sprache, ein Geruch, eine Erinnerung oder einfach da, wo ihr euch wohlfühlt?

Schreibt eure Antworten in das Textfeld.

Antwortmöglichkeit
Text

Ort finden

Auf geht's zur nächsten Challenge:

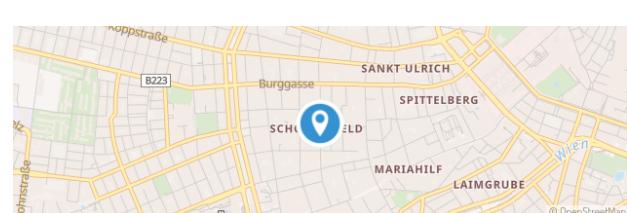
Es gibt mehrere offene Bücherschränke im 7. Bezirk - einer davon befindet sich auf der Westbahnstraße.



Findet den Bücherschrank und löst eure nächste Aufgabe! 🔎

Punkte 100

Koordinate 48.201954, 16.345050



Aufgabe

Bücher entdecken 📚😊

In der Bücherzelle könnt ihr kostenlos Bücher mitnehmen oder welche hineinstellen, die ihr nicht mehr braucht – ein Ort voller Geschichten!

Jede:r von euch hat 30 Sekunden Zeit, sich ein Buch auszusuchen, das spannend aussieht.

Auf die Plätze fertig los!

Habt ihr es in 30 Sekunden geschafft?

Antwortmöglichkeit

Keine

Aufgabe

Bücher entdecken 📚😊

Überlegt euch, worum es in dem Buch gehen könnte und erzählt es eurer Gruppe!

📸 Eure Foto-Challenge: Haltet eure Bücher vor eure Gesichter, sodass man euch nicht mehr erkennt. Macht so ein Selfie von euch und ladet das Bild hoch! 📸

Antwortmöglichkeit

Bild von Kamera

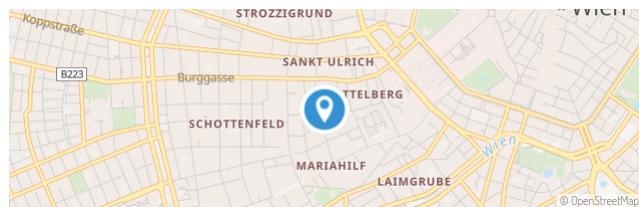
Ort finden

Weiter geht's zum Siebensternpark!

Achtet gut auf den Verkehr, denn die Straße ist stark befahren! 

Punkte 100

Koordinate 48.202442, 16.352233



Aufgabe

Jetzt ist eure Geschicklichkeit gefragt!



Eure Challenge: Klettert alle zusammen auf das Klettergerüst! 



Versucht ein Selfie von euch zu machen, auf dem alle zu sehen sind. 

⚠ Aufpassen, dass euer Smartphone dabei nicht hinunterfällt.

Challenge: Niemand darf den Boden berühren!  

Antwortmöglichkeit

Bild von Kamera

Information

Tischtennis 

Hier im Siebensternpark findet ihr übrigens einen Tischtennistisch und Sitzmöglichkeiten, die ihr in eurer Freizeit immer nutzen könnt!



Information

Pause 😊

Sucht euch hier ein gemütliches Plätzchen und macht eine Pause.

Nutzt auch die Chance, beim Wasserbrunnen zu trinken. Falls ihr eine Wasserflasche dabei habt, könnt ihr sie hier auffüllen. 💧

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 würden? 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 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

Nächster Stopp ➔ **Sankt-Ulrichs-Platz!**

Geht links vom Siebensternpark weg und folgt der Sigmundsgasse hinunter bis zum Sankt-Ulrichs-Platz.



Punkte 100

Koordinate 48.205053, 16.352571



Aufgabe
Religion 

Im Leben vieler Menschen spielt Religion eine wichtige Rolle. Es gibt viele verschiedene Religionen und Glaubensgemeinschaften.

💬 Welche kennt ihr? Redet in der Gruppe darüber.

Nennt alle Religionen, die ihr kennt in einer Audioaufnahme!

Antwortmöglichkeit
Audio

Umfrage
Glauben und Werte 

Jede:r glaubt an etwas – das kann eine Religion sein, aber auch Freundschaft, Gerechtigkeit oder Zusammenhalt.

Was ist euch im Leben besonders wichtig?

Besprecht es in der Gruppe und wählt die Antworten aus, die für euch wichtig sind!

Antworten

*Ehrlichkeit
Respekt
Liebe
Eine Religion oder ein Glaube
Freiheit
Etwas Gutes tun
Gemeinschaft
Gerechtigkeit*

Mehrfachauswahl

Ort finden
Noch ein geheimer Weg! 

Es geht weiter – diesmal durch einen anderen Durchgang, von der Neustiftgasse zur Lerchenfelder Straße.

Augen offen halten – wer entdeckt den Durchhaus zuerst? 

Punkte 100
Koordinate 48.206092, 16.353088



Aufgabe

Freundschaften 🤝

Vorhin habt ihr über Gemeinschaft gesprochen – jetzt geht es um Freundschaften.

Mit wem habt ihr eure längste Freundschaft?

🎙 **Nehmt eine Audio auf und erzählt, wie lange ihr euch schon kennt und was euch verbindet!**

Antwortmöglichkeit

Audio

Umfrage

Green Flags 🌿

In Freundschaften gibt es Dinge, die zeigen, dass sie uns gut tun – man nennt sie Green Flags.

Was findet ihr in einer guten Freundschaft wichtig?

Wählt alle Antworten aus, die für euch passen!

Antworten

Wir können so sein, wie wir sind.

Wir lachen viel zusammen.

Wir hören einander zu.

Wir vertrauen uns.

Wir freuen uns füreinander.

Wir unterstützen uns, wenn es jemandem nicht gut geht.

Mehrfausbwahl

Aufgabe

Komplimente-Zeit 😊

Ein nettes Wort kann den Tag richtig schön machen – und in der Gruppe fühlt sich das besonders gut an!

Macht euch gegenseitig ein Kompliment.

Was mögt ihr aneinander?

Was findet ihr toll oder bewundernswert?

Ihr müsst bei dieser Aufgabe nur miteinander sprechen! 🎤

Antwortmöglichkeit

Keine

Umfrage
Streit gibt's überall 😞💬

Auch beste Freund:innen streiten mal.
Das ist okay! Wichtig ist, wie man danach damit umgeht.

Was hilft euch nach einem Streit?

Wählt aus, was euch gut tut – ihr könnt auch mehrere Antworten ankreuzen.

Antworten

*Alleine sein und nachdenken
Mit jemandem reden
Musik hören
Rausgehen oder frische Luft schnappen
Etwas malen oder schreiben
Sich bei der anderen Person entschuldigen
Zeit mit Haustieren oder Familie verbringen
Etwas machen, das einen fröhlich macht
Etwas anderes*

Mehrfachauswahl

Information
Hilfe suchen

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

Redet mal mit euren Eltern oder Freund:innen darüber – **kostenlose und anonyme Hilfe** erhaltet ihr auch jederzeit bei Rat auf Draht unter der Telefonnummer **147**.

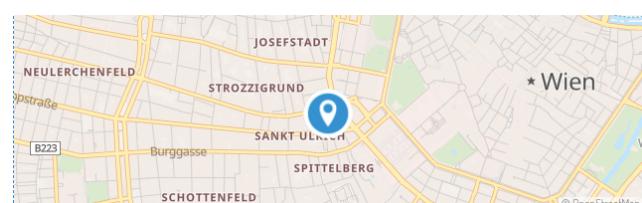


[Quelle](#)

Ort finden
Auf zum Weghuberpark! 🌳

Jetzt geht's weiter – im Weghuberpark wartet die nächste spannende Aufgabe auf euch. Los geht's – gemeinsam schafft ihr das! 💪😊

Punkte 100
Koordinate 48.206447, 16.355006



Quiz

Bewegung ist wichtig!

Es ist wichtig, sich fit zu halten! Man sollte sich jeden Tag bewegen. 

Das bedeutet nicht, dass ihr immer Sport machen müsst – auch Spielen im Park, Fahrradfahren  oder Tanzen  zählen dazu.

Was glaubt ihr: Wie viel Bewegung am Tag wird Jugendlichen empfohlen?

Klickt die passende Antwort an. 

Tipp: Seht auf der [Infokarte](#) "Move your Body" nach.

Punkte 100

Modus: Multiple Choice

mind. 30 Minuten

mind. 15 Minuten

mind. 60 Minuten

mind. 40 Minuten

Versuche 1

Punktabzug bei falscher Antwort 10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Umfrage

Dein Lieblingssport

Sport macht Spaß und tut gut – und jede:r hat etwas, das besonders Freude macht!

Welchen Sport machst du am liebsten?

Antworten

Fußball

Tanzen

Schwimmen

Skaten oder Scooter fahren

Ich mache gerade keinen Sport

Yoga oder Entspannen

Eine andere Sportart

Mehrfachauswahl

Ort finden

Ziel in Sicht!

Ihr seid nun fast bei eurer **letzten Station** – jetzt geht's weiter zum MuseumsQuartier!

Macht euch auf den Weg in den Hof 7, dort warten die letzten Aufgaben auf euch!

Punkte 100

Koordinate 48.204466, 16.357409



Quiz

Das MQ früher

Heute ist das MuseumsQuartier ein cooler Ort mit Kunst, Kultur und Chillbereichen. Aber früher sah es ganz anders aus!

Kaiser Karl VI. ließ das MQ schon Anfang des 18. Jahrhunderts erbauen.

Damals war es ein Ort für...

Was war das MuseumsQuartier früher?
Schaut euch das Foto genau an!

Wählt die richtige Antwort aus:



Punkte 100

Modus: Multiple Choice

Ein Palast für die Kaiserin Sissi

Ein Ort für die Pferde und Kutschen der Habsburger (= Hofstallungen)

Ein Kino mit 100 Sälen

Eine riesige Schule für Musiker

Versuche 1

Punktabzug bei falscher Antwort 10

Quiz

MuseumsQuartier heute

Was befindet sich **heute** im MQ?
Überlegt in der Gruppe und klickt die richtigen Antworten an!

Punkte 100

Modus: Multiple Choice

Cafes und Restaurants

Stallungen für Pferde

Museen

Schulen

Kunstausstellungen

Bänke und Liegen

Versuche 1

Punktabzug bei falscher Antwort 10

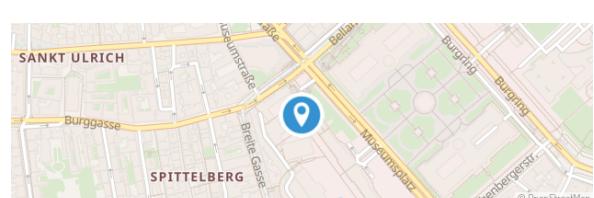
Ort finden

Am Weg in den großen Hof müsst ihr durch die **TONSPUR_passage** gehen.

⭐ Findet die Passage und klickt weiter.

Punkte 100

Koordinate 48.204299, 16.357907



Aufgabe
TONSPUR_passage

Schaut euch hier genau um! Was hört ihr in der **TONSPUR_passage** ?

Tipp: Schließt dafür kurz eure Augen, um euch besser auf die Geräusche zu konzentrieren.

Beschreibt in einem Audio, was ihr wahrnehmt!

Antwortmöglichkeit
Audio

Aufgabe
Musik

Mit Musik können wir Gefühle wie Wut oder Traurigkeit verarbeiten – und zeigen, wie es uns geht. Habt ihr einen Lieblingssong?

Nehmt ein Audio auf, in dem jede:r von euch einen Lieblingssong nennt oder nachsingt!

Antwortmöglichkeit
Audio

Ort finden
Nun geht es weiter hinein ins MQ!

Für eure letzten Aufgaben müsst ihr durch die Innenhöfe des MuseumsQuartiers!

Punkte 100
Koordinate 48.203639, 16.358306



Information
MQ goes Green

Das MuseumsQuartier (MQ) in Wien möchte umweltfreundlicher werden. Mit dem Projekt "MQ goes Green" werden bis 2030 mehr Bäume und Pflanzen gepflanzt, um das Areal grüner und kühler zu machen. So wird das MQ zu einem angenehmeren Ort für alle Besucherinnen und Besucher.



Ort finden

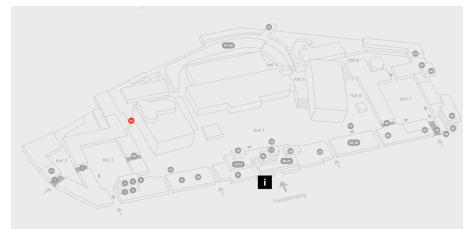
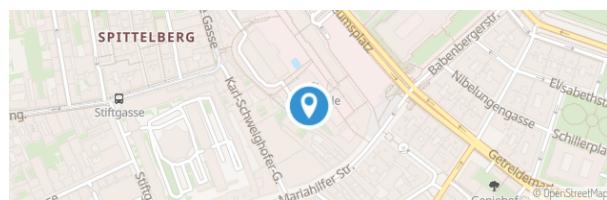
Macht euch auf die Suche nach der Performance Passage!

Tipp: Der Ort befindet sich gleich hinter dem Eingang zum Tanzquartier.

Auf der Karte hat die Performance Passage die Nummer 56!

Punkte 100

Koordinate 48.202319, 16.359116



Quelle

Aufgabe



Schaut mal nach oben! In der Performance Passage gibt es einen Spiegel an der Decke.

Stellt euch darunter und macht ein lustiges Gruppen-Selfie, in dem ihr alle zu sehen seid!

📸 Ladet euer Foto hoch!

Antwortmöglichkeit

Bild von Kamera

Aufgabe

Innere Schönheit 🌟💛

Wahre Schönheit kommt von innen – zum Beispiel, wenn wir freundlich sind, anderen helfen oder zu uns selbst stehen.

Was bedeutet für euch innere Schönheit? Wann fühlt ihr euch innerlich schön?

🎙 **Nehmt ein Audio auf und erzählt, was euch dazu einfällt!**

Antwortmöglichkeit

Audio

Umfrage

Stark sein heißt nicht immer laut sein



Bei eurer *letzten Challenge* wird es noch einmal nachdenklich... 🤔
Manchmal sind wir stark, ohne dass es andere gleich merken – zum Beispiel, wenn wir unsere Meinung sagen, mutig etwas Neues probieren oder zu unseren Gefühlen stehen.

Wann habt ihr euch das letzte Mal innerlich stark gefühlt?

Wählt aus, was auf euch zutrifft – ihr könnt mehrere Antworten ankreuzen:
Antworten

Ich habe jemandem geholfen.
Ich habe meine Meinung gesagt.
Ich war für eine:n Freund:in da.
Ich habe mich getraut, etwas Neues zu machen.
Ich war ehrlich zu mir selbst.
Ich habe mir Zeit für mich genommen.
In einer anderen Situation.

Mehrfachauswahl

Ort finden

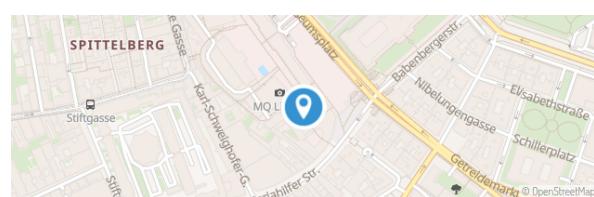
Ziel

Geht nun durch den nächsten Durchgang in den angrenzenden Hof, um zum Endpunkt der Tour zu gelangen.



Punkte 100

Koordinate 48.202389, 16.359769



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

City Challenge Neubau

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

