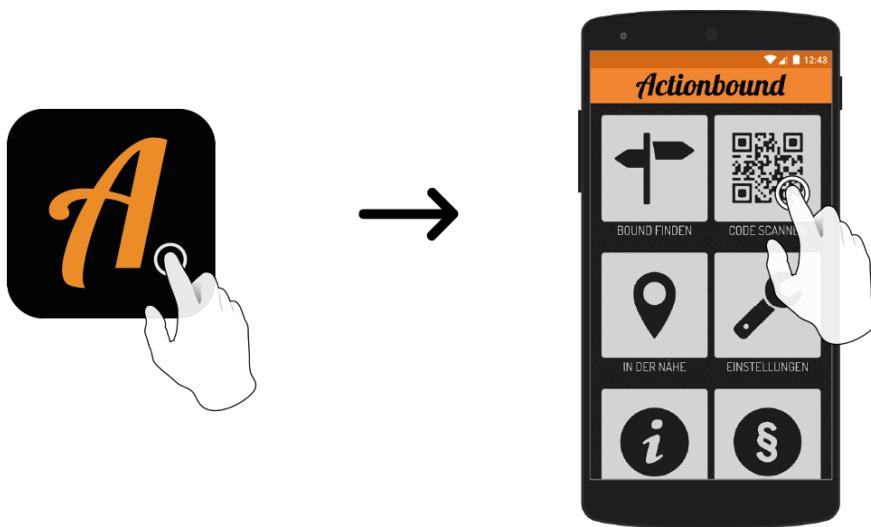




Bound: 1180 DIY City Challenge - ab 15 Jahren



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

City Challenge Währing

Die **City Challenge Währing** 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 **Kutschkermarkt!**

Heute geht es um Bewegung, Ernährung, seelische Gesundheit und Gemeinschaft. Ihr lernt neue gesunde Orte im Bezirk kennen und löst gemeinsam verschiedene Aufgaben!

Seid ihr bereit?

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



Aufgabe

Gemeinsam Starten 🚀

Bevor unser Abenteuer beginnt, möchten wir wissen: Mit welcher Stimmung startet ihr heute in die Tour?

Tauscht euch untereinander aus: Wie fühlt ihr euch heute? Wie habt ihr geschlafen? 💬✨

Nehmt ein Audio als Antwort auf.

Antwortmöglichkeit

Audio

Aufgabe

Und nun starten wir! 🚀

Jetzt geht eure Tour los!

[Quelle](#)

Antwortmöglichkeit

Video von Kamera



Aufgabe

Auf geht's zum Markt 🍎

Es ist Zeit, den Markt zu erkunden!

Schreibt gemeinsam eure Antworten auf.

Antwortmöglichkeit

Text

Hier gibt es viele verschiedene Stände. Schaut euch gemeinsam um:

1. Wie viele Stände gibt es hier am Markt?
2. Was kann man dort alles kaufen?

Aufgabe

Obst-Vielfalt 🍎🍌

Geht in der Gruppe am Markt herum und sucht eine Obstsorte, die ihr noch NICHT kennt.

Fotografiert das Obst und fragt am Markt nach, wie es heißt.

Macht ein Foto davon! 📸

Antwortmöglichkeit

Bild von Kamera



Quiz

Stay healthy

Gesund essen und genießen sind sehr wichtig für Gesundheit und Wohlbefinden.

Wie viele Portionen Obst und Gemüse sollte eine Person idealerweise pro Tag essen? 🥗🍎

Eine Portion = deine Handfläche

Tipp: Wenn ihr euch nicht sicher seid, schaut auf die Infokarte "Essen = der Treibstoff für Körper und Seele". [HIER](#) findet ihr die Karte.

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

Information

Bedürfnisse!

Ein kleiner Hinweis für eure Gruppe: Hier am Kutschkermarkt gibt es eine öffentliche Toilette, die ihr gerne benutzen könnt.

Falls ihr Durst habt, könnt ihr dort beim Wasserspender etwas trinken oder, falls ihr eine Wasserflasche habt, diese auffüllen! 



Ort finden: Die neue Schulgasse

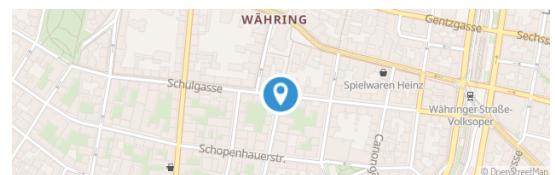
Macht euch nun auf den Weg zur Schulgasse, diese ist eine verkehrsberuhigte Straße. Die Schulgasse wurde in den letzten Jahren umgestaltet. Jetzt gibt es hier viele neue Aufenthaltsmöglichkeiten.

Sucht ein schönes Plätzchen und beantwortet gemeinsam die nächsten Fragen. 



Punkte 100

Koordinate 48.224957, 16.344481



Quiz: Klimawandel betrifft uns alle

Der Klimawandel beeinflusst unsere Gesundheit, weil unter anderem öfter extreme Wetterereignisse stattfinden. Diese Ereignisse können uns körperlich belasten.

Der Klimawandel verändert unsere Welt und hat Auswirkungen auf unser Leben.

Welche Folgen hat der Klimawandel für uns?

Punkte 100

Modus: Multiple Choice

Verschlechterung der Luftqualität

Mehr Möglichkeiten auf Urlaub zu fahren

Häufigere Überschwemmungen

Mehr Schnee im Winter

Stärkere Hitzebelastung

Versuche 1

Punktabzug bei falscher Antwort 10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Quiz: Auf andere achten

Hitze (ab ca. 30°) belastet jeden Menschen. 😅
Gesunde Personen können aber besser damit umgehen.

Manche Menschen haben ein größeres Risiko, eine hitzebedingte Erkrankung zu erleiden. Auf diese Menschen sollte an heißen Tagen besonders geachtet werden.

Für wen ist Hitze besonders belastend?

Punkte 100

Modus: Multiple Choice

Ältere Personen

Babys und Kleinkinder

Jugendliche

Schwangere

Im Freien arbeitende Menschen (z.B. Bauarbeiter:innen)

Personen mit chronischen Erkrankungen

Versuche 1

Punktabzug bei falscher Antwort 10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Information 🌱

An heißen Tagen ist es deshalb wichtig, gefährdete Personen wie ältere Menschen, kleine Kinder und kranke Personen regelmäßig zu kontaktieren und ihnen Unterstützung anzubieten.

Quiz

Plastik

Jedes Jahr gelangen riesige Mengen an Plastikmüll in die Ozeane und bedrohen das Leben von Meerestieren und die Gesundheit des Planeten.

Wisst ihr, wie viele Millionen Tonnen Plastik ungefähr jährlich ins Meer gelangt?

Für eure Vorstellung: Eine Million Tonnen Plastik entspricht etwa 80.000 großen Müllwagen voll mit Plastikmüll.

Punkte 100

Modus: Multiple Choice

0,2 - 1,4 Millionen Tonnen Plastik

2,6 - 4,5 Millionen Tonnen Plastik

4,8 - 12,7 Millionen Tonnen Plastik

Versuche 1

Punktabzug bei falscher Antwort 10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Aufgabe

Gemeinsam gegen den Klimawandel 🌎

Richtig, zwischen 4,8 – 12,7 Millionen Tonnen Plastik gelangen jedes Jahr in die Meere.

Auch wenn man weit vom Meer entfernt lebt, kann jede:r etwas dazu beitragen, um die Natur zu schützen und unsere Welt sauber und gesund zu halten.

Sammelt gemeinsam Ideen: Wie können wir die Umwelt schützen? 🌎

Nehmt eure Ideen als Audio auf.

Antwortmöglichkeit

Audio

Umfrage

Climate Anxiety 😰

Der Klimawandel belastet viele Jugendliche emotional und das kann zu einer sogenannten „Klima-Angst“ (Climate Anxiety) führen.

Junge Menschen machen sich Sorgen über die Zukunft des Planeten, die Auswirkungen auf ihre eigene Lebensqualität und das Wohlbefinden künftiger Generationen.



Antworten

Alle Personen aus unserer Gruppe.

Wer von euch hat von "Klima-Angst" schon einmal gehört?

Ein paar Personen aus unserer Gruppe.

[Quelle](#)

Niemand aus unserer Gruppe.

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! 🚨



Es ist gut, sich von außen Hilfe zu suchen. Redet mal mit euren Eltern oder Freund:innen darüber – kostenlose und anonyme Hilfe erhaltet ihr auch jederzeit bei Rat auf Draht unter der Nummer **147**.

[Quelle](#)

Ort finden

Punkte 100

Auf geht's! In eurer Nähe befindet sich der nächste Ort der Tour - der *Jugendtreff Währing*, auch Mollys genannt.

Koordinate 48.222936, 16.344615



Findet nun euren Weg dorthin! 🚶

Aufgabe	Welche Angebote interessieren euch am meisten?
Mollys Jugendtreff	Schreibt eure Antwort in Stichworten in das Textfeld!

 Der Jugendtreff Währing hat viele spannende Angebote für Kinder und Jugendliche! Dort gibt es Hilfe bei der Suche nach einem Job oder einer Lehrstelle und besondere Abende nur für Teenies, Mädchen, Jungs und alle Jugendlichen.

Antwortmöglichkeit
Text

Schaut euch das aktuelle Programm im Fenster an:

Aufgabe	Überlegt gemeinsam:
Geborgenheit ❤	Wer sind eure Wohlfühl-Menschen? Wo fühlt ihr euch wohl?
In Jugendeinrichtungen können Jugendliche über alles reden, was sie beschäftigt: Freundschaften, Schule, Liebesbeziehungen, Familie, Gesundheit, persönliche Träume und auch Sorgen. Das kann in schwierigen Zeiten manchmal helfen.	Nehmt ein Audio von euren Antworten auf.
Es gibt Menschen und Orte, bei denen wir uns richtig wohl und sicher fühlen.	Antwortmöglichkeit <i>Audio</i>

Umfrage	Antworten
Freundschaften 🤝	Ehrlichkeit
Freundschaften sind etwas ganz Besonderes! Wir erleben gemeinsam Dinge, unterstützen uns und haben viel Spaß.	<i>Zusammen lachen und Spaß haben</i> <i>Sich gegenseitig helfen, wenn es schwer wird</i>
Was ist euch an Freundschaften besonders wichtig? ✨	<i>Immer füreinander da sein</i>
Mehrfachauswahl	Pünktlichkeit <i>Geheimnisse teilen und sich vertrauen</i> Gemeinsame Hobbies

Information: **Einsamkeit**

Wusstet ihr, dass laut Studien Einsamkeit gesundheitsschädlicher sein kann als 15 Zigaretten am Tag zu rauchen?

Soziale Beziehungen und regelmäßiger Kontakt zu anderen haben eine wichtige Schutzfunktion für die Gesundheit. Daher ist es wichtig, soziale Netzwerke zu pflegen und Einsamkeit aktiv zu bekämpfen. 🤝

Ort finden

Punkte 100

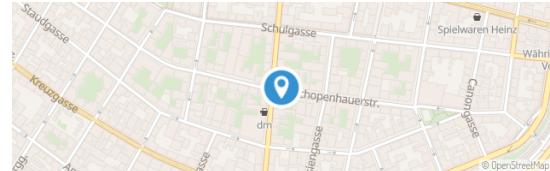
Auf geht's zur nächsten Challenge:

Koordinate 48.224131, 16.342142

Es gibt mehrere offene Bücherschränke in Währing, einer davon befindet sich auf der Martinstraße.



Findet den Bücherschrank und löst eure nächste Aufgabe! 🔑



Aufgabe: **Schätzfrage** 📖

Schreibt eure Antwort auf! 📸

Jetzt haben wir eine kleine Schätzfrage für euch:

Antwortmöglichkeit

Wie viele Bücher, denkt ihr, sind in dem Bücherschrank?

Text

Aufgabe: **Tauschen statt Kaufen**

Haltet dann eure Bücher vor eure Gesichter, sodass man eure Gesichter nicht mehr sehen kann. Versucht ein Selfie von euch zu machen und ladet es hoch!

In der Bücherzelle könnt ihr kostenlos Bücher mitnehmen und auch Bücher abgeben, die ihr nicht mehr braucht. So könnt ihr anderen Menschen eine Freude machen. 📖😊

Antwortmöglichkeit

Eure Challenge 📸:

Bild von Kamera

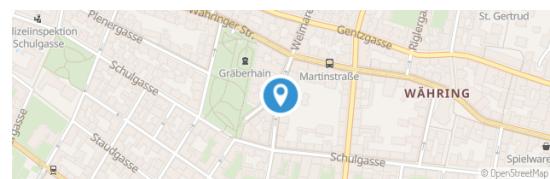
Jede Person eurer Gruppe hat nun kurz Zeit, sich ein Buch auszusuchen, das sie interessant findet.

Ort finden: **Weiter gehts!** 🤝

Punkte 100

Macht euch auf den Weg zur Bücherei Weimarer Straße. 📚

Koordinate 48.226168, 16.340392



Information 😊

Macht euch jetzt auf die Suche nach der Eingangstür der Bücherei.

Dazu müsst ihr durch das Tor hinein in das Gebäude gehen und diese Stiege suchen.

Wenn ihr den Eingang gefunden habt, klickt auf WEITER.



Aufgabe: **Bibliothek**

Neben der Eingangstür der Bibliothek wird das wechselnde Programm ausgestellt. ☰

Schaut euch das Schaufenster an und schreibt auf, was ihr dort zur Zeit sehen könnt. 📚✍

Antwortmöglichkeit

Text

Aufgabe: **Sprachen** 🎤💬

Schrift und Sprache entsteht, weil Menschen miteinander reden wollen. Sie denken sich Laute und Wörter aus, um Dinge, Gefühle und Ideen zu teilen. So wächst und verändert sich Sprache mit der Zeit. Welche Sprachen kennt ihr?

In wie vielen verschiedenen Sprachen könnt ihr das Wort "Gesundheit" sagen? 💬💬

Nehmt "Gesundheit" in möglichst vielen Sprachen als Audioaufnahme auf!

Antwortmöglichkeit

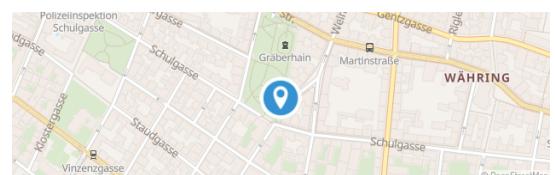
Audio

Ort finden: **Weiter geht's!** ⭐

Wir machen uns auf den Weg zum Schubertpark. 🌳

Punkte 100

Koordinate 48.225864, 16.339376



Information: **Pause** 😊

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

Nutzt auch die Chance, beim Wasserbrunnen etwas zu trinken. 💧💦 Außerdem findet ihr am unteren Ende des Parks auch eine öffentliche Toilette, die ihr benutzen könnt. 🛁



Wenn ihr euch ausgeruht habt, klickt "weiter".

Aufgabe

Antwortmöglichkeit

Keine

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

Sucht euch dafür **nette Bänke** hier im Schubertpark.

Klickt dann auf 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

Umfrage: **Und weiter geht's!** 🌳

Antworten

Genau wie andere Parks in Wien ist der Schubertpark ein toller Ort, um Zeit in der Natur zu verbringen und Spaß zu haben.

Alleine

Mit einem Haustier, z.B. Hund

Mit Freund:innen

Mit wem verbringt ihr am häufigsten Zeit in Parks?

Mit den Eltern

Mit Geschwistern

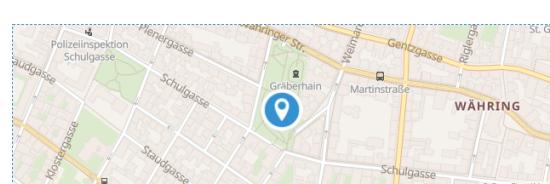
Mit anderen Familienmitgliedern

Mit anderen Personen

Ort finden: **Nächste Challenge!** ⭐

Punkte 100

Sucht euch einen Platz auf der großen Wiese. Koordinate 48.226140, 16.339159



Aufgabe

Gleichgewichts-Challenge!

Versuche dich in der Wiese auf deine Zehenspitzen zu stellen und schließe dabei deine Augen!   

Wer von euch schafft es am längsten, ganz ruhig stehen zu bleiben, ohne zu wackeln oder umzukippen?

Zählt die Sekunden und schreibt den höchsten Wert in das Textfeld! 

Antwortmöglichkeit

Text

Quiz: Bewegung ist wichtig!

Punkte 100

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

Modus: Multiple Choice

mind. 30 Minuten

mind. 15 Minuten

mind. 60 Minuten

mind. 40 Minuten

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

Versuche 1

Punktabzug bei falscher Antwort 10

Tipp: Seht auf dem [Infokarte](#) der Wiener Gesundheitsförderung - WiG nach!

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Aufgabe: Jetzt ist eure Geschicklichkeit gefragt!

Sucht den Geschicklichkeitsparcours.



Klettert dann auf den Geschicklichkeitsparcours! 
Schafft ihr es den ganzen Parcours entlang zu klettern?

Achtung: Keine:r darf den Boden berühren! 

Nehmt danach eine kurze Audiodatei auf und sagt, wie ihr den Parcours findet! 

Antwortmöglichkeit
Audio

Ort finden: Auf zum Aumannplatz!

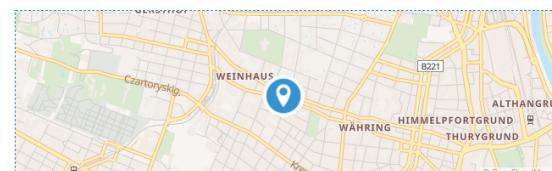
Punkte 100



Jetzt geht es weiter über die Währingerstraße zum Aumannplatz.

! Achtung, die Straße ist stark befahren – also schaut gut, bevor ihr über den Zebrastreifen geht!  

Koordinate 48.228302, 16.336117



Quiz 

Hier am Aumannplatz findet ihr viele Pflanzen und Blumen.

Schaut genau hin: Hier sind besonders viele Rosen angepflanzt. 

Womit wird die Rose oft in Verbindung gebracht?

Punkte 100

Modus: Multiple Choice

Freundschaft 

Reichtum 

Liebe 

Glück 

Versuche 1

Punktabzug bei falscher Antwort 10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Quiz: iebe 

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....

...du dich entspannen und fallen lassen kannst.

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

...dich die Beziehung glücklich macht.

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

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

...du immer ehrlich sagen kannst, was du denkst.

Punkte 100

Modus: Multiple Choice

Versuche 1

Punktabzug bei falscher Antwort 10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Umfrage

„Die Liebe hat viele Gesichter.“

Diese Weisheit zeigt, dass Liebe nicht nur romantisch sein kann, sondern auch in vielen anderen Formen existiert, wie Freundschaft, Familie oder Nächstenliebe.

Welche Arten von Liebe gehören für euch zum großen Gefühl "Liebe" dazu?

Mehrfachauswahl

Wählt alle Antworten aus, die für eure Gruppenmitglieder passen.

Antworten

Familienliebe

Romantische Liebe

Freundschaftliche Liebe

Nächstenliebe

Selbstliebe

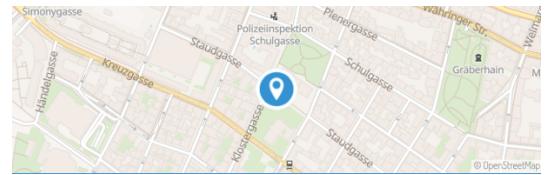
Ort finden: **Nächster Stopp: Staudgasse!** 🌳

Punkte 100

Geht in die Staudgasse und meistert eure nächsten Aufgaben. Viel Spaß! 🌟



Koordinate 48.226211, 16.33435



Aufgabe: **Team Spirit** 🙌

Eure nächste Challenge: Ein gutes Team braucht ein gutes Gruppenfoto!

Überlegt euch eine Pose, die euren Teamgeist darstellt. Nehmt dann alle gemeinsam die Pose ein. **Macht ein Foto von euch.**

Tipp: Macht ein Selfie mit der Frontkamera eures Smartphones! 📱



Antwortmöglichkeit

[Quelle](#)

Bild von Kamera

Information

Tischtennis 🎾

Hier in der Staudgasse 78 findet ihr übrigens Tischtennistische und Sitzmöglichkeiten, die ihr in eurer Freizeit immer nutzen könnt!

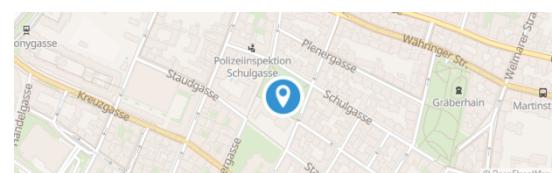


Ort finden: **Ziel in Sicht** 🏆



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

Geht zum Ebner-Eschenbach-Park. 🌳



Punkte 100

Koordinate 48.226639, 16.335078

Information: **Videospiele** 🎮

Habt ihr euch schon mal gefragt, was passiert, wenn man oft Videospiele spielt?

Hier im Ebner-Eschenbach-Park ist es ruhig und grün. 🌳☀️ Sucht euch einen gemütlichen Platz und denkt über die letzten Fragen zum Thema Internet und Spielen nach.

Klickt dann auf WEITER.

Quiz: **Videospiele** 🎮

Sucht

Spielt ihr gerne Videospiele oder seid ihr oft auf Social Media? 🎮💡 Videospiele machen Spaß, aber was passiert, wenn man sehr viel Zeit damit verbringt? 😲

Aggression

Spaß

Überlegt gemeinsam:

Psychische Belastung

Welche unangenehmen Gefühle oder Zustände können entstehen, wenn man zu viel Zeit mit Videospiele verbringt?

Augenschmerzen

Hunger

Punkte 100

Versuche 1

Modus: Multiple Choice

Punktabzug bei falscher Antwort 10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Aufgabe: **Cybermobbing** 🎭

Unter Cybermobbing versteht man das **absichtliche und wiederholte Beleidigen, Bedrohen oder Bloßstellen einer Person über digitale Medien**. Das kann sehr verletzend sein.

Was könnt ihr gegen Cybermobbing tun?

Diskutiert in eurer Gruppe darüber und nehmt eine Audioaufnahme auf, um eure Ideen festzuhalten.

Antwortmöglichkeit

Audio

Information: **Hass im Netz melden**

Hasspostings können und sollen gemeldet werden.

In sozialen Netzwerken könnt ihr Hassposter:innen, hasserfüllte Inhalte oder Gruppen direkt mittels Meldefunktion melden.

ZARA - #GegenHassimNetz ist eine wichtige Meldestelle für Hasspostings und Cybermobbing. Hier könnt ihr jederzeit Hasspostings melden sowie euch persönlich oder telefonisch beraten lassen.



[Quelle](#)

Aufgabe: **Gemeinsam im Ziel** 🏁

Fast geschafft Team !!team!! !

Bevor die Tour zu Ende geht, möchten wir wissen: Mit welcher Stimmung beendet ihr heute die Tour?

Tauscht euch untereinander aus:

Wie fühlt ihr euch jetzt nach der Rätseltour? 💬

Challenge: Stellt eure Stimmungen pantomimisch - also ohne zu Sprechen mit euren Körpern - dar. Bleibt in einer Pose, die am besten euer Gefühl ausdrückt.

Erkennt ihr die Gefühle der anderen Gruppenmitglieder?

Nehmt eine Audiodatei mit allen Gefühlen, die von euch gezeigt/genannt wurden, auf.

Antwortmöglichkeit

Audio

Umfrage

Stimmt ab. Wollt ihr eure Ideen umsetzen?

Lasst eure gesunden Ideen fördern 🎯

Antworten

Ihr habt bei einer Station gesunde Ideen gesammelt! *Ja*

Eure Ideen können **finanziell** von der Wiener Gesundheitsförderung – WiG **unterstützt** werden! 😎 *Nein*

Meldet euch unter

gesunde.idee@gesundebezirke.at oder 01 / 958 09 11.

Information

City Challenge Währing

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

