



Bound: 1020 DIY City Challenge Leopoldstadt - ab 15 Jahren



Actionbound-App in App Store oder Google Play  
kostenlos heruntergeladen

QR-Code mit der Actionbound-App scannen

-----  
Geh 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 Leopoldstadt** ist ein Angebot der Wiener Gesundheitsförderung — WiG im Rahmen des Programmes "Gesunde Bezirke" und wird von queraum. kultur- und sozialforschung umgesetzt.




---

### Information

Willkommen am Treffpunkt beim Haupttor des Augartens.

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 Leopoldstadt sind gefragt!

Seid ihr bereit? ***Dann klickt auf "Weiter".***




---

### Aufgabe

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

---

### Aufgabe

Geht nun weiter in den Augarten.

Sucht euch ein gemütliches Plätzchen und setzt euch hin. ***Klickt dann auf weiter.***



Antwortmöglichkeit  
*Keine*

### Quiz

Wie viele Fußballfelder passen in den Augarten? 🍄 Beratet euch in der Gruppe!

Ein Fußballfeld ist üblicherweise 7000 Quadratmeter groß. 🌐

Punkte  
*100*  
Modus: Zahl schätzen  
Richtiger Wert  
*74*

***Gebt eure Schätzung auf dem Strahl an!***

### Quiz

#### **Cannabis / "Kiffen"**

Nun haben wir ein paar Fragen zu den Auswirkungen von Cannabis-Konsum auf die Gesundheit für euch.

Der Freizeitgebrauch von Cannabis ist nur in einigen Ländern der Welt legalisiert.

Ist die Herstellung und der Konsum von Cannabis in Österreich erlaubt?

***Klickt die richtige Antwort an.***

Info: Legalisierung bedeutet die vollständige Aufhebung eines Verbots.

Punkte  
*100*  
Modus: Multiple Choice  
*Ja*  
*Nein*  
Versuche  
*1*

Punktabzug bei falscher Antwort  
*10*  
Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

### Quiz

Cannabiskonsum kann besonders in der Jugend zu verschiedenen Schäden führen.

***Kreuzt mögliche Schäden an.***

Tipp: Hinweise gibt es auf der [Infokarte](#) "Cannabis / "Kiffen""

Punkte

*100*  
Modus: Multiple Choice  
*Schäden im Gehirn*  
*Erhöhte Aufmerksamkeit*  
*Psychische Erkrankungen*  
*Krebsrisiko in den Lungen und Atemwegen*  
*Besseres Kurzzeitgedächtnis*

---

**Aufgabe**

Auf der Infokarte "Cannabis / "Kiffen"" gibt es Tipps zum Umgang mit Cannabis.

**Schreibt mindestens zwei Tipps in das Textfeld.** 

Antwortmöglichkeit  
Text

---

**Aufgabe****Hören**

Jetzt geht es darum, die Umgebung ganz bewusst wahrzunehmen. Schließt dafür für eine Minute die Augen. Hört ganz genau hin.

**Welche Geräusche gibt es in eurer Umgebung? Schreibt einige auf.**

Antwortmöglichkeit  
Text

---

**Quiz****Die fünf Sinne**

Wir nehmen unsere Umgebung mit unseren fünf Sinnen wahr.

Welche sind das? **Klickt die richtigen**

**Antworten an.**

Punkte  
100

Modus: Multiple Choice

Riechen

Denken

Sehen

Hören

Lachen

Fühlen

Schmecken

Weinen

---

**Quiz**

Oft sind wir gewohnt, uns sehr auf den Sehsinn zu verlassen. Aber wenn jemand sehbehindert oder blind ist, werden die anderen Sinne und die Umwelt z.B. stärker über Hören wahrgenommen.

In der Leopoldstadt gibt es eine Schule, in der Lernende mit Blindheit oder Sehbehinderung in einem Internat wohnen und gemeinsam lernen.

Wisst ihr, wie die Schule heißt? **Klickt die richtige Antwort an.**

Punkte  
100

Modus: Multiple Choice


Bundes-Blindeninstitut

Thomas-Mayer-Schule

Bertha-von-Suttner-Schule


---

**Aufgabe**

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 pro Person mindestens einen Punkt 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.**

Punkte

100

Modus: Multiple Choice

*Jede:r erlebt Misserfolge. Da gilt: Hinfallen - Aufstehen - aus Fehlern lernen - Weitergehen! 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.*

*Sei mit Menschen befreundet, bei denen du dich wohl fühlst und denen du vertraust.*

---

**Quiz****YES means YES and NO means NO!**

Wir wollen also gut auf uns und andere achten. KONSENT (also die aktive und deutliche Zustimmung aller Personen) ist VORAUSSETZUNG für intime Begegnungen zwischen Menschen.

Ob es um eine Umarmung, eine andere Berührung oder sexuelle Aktivitäten geht: Alle Beteiligten müssen zustimmen, sonst ist es immer übergriffig, eine gewaltige Grenzüberschreitung und daher ein absolutes NO GO!!

**Woher wisst ihr, ob jemand Lust hat mit einem intim zu werden?**

Unterhaltet euch mit einer vertrauten Person in der Gruppe darüber und wählt dann gemeinsam aus, was zutrifft.

Punkte

100

Modus: Multiple Choice

*Fragt die Person, ob sie das möchte, und sie sagt deutlich JA*

*Die Person geht nicht auf Annäherungsversuche ein*

*Es wurde gemeinsam besprochen, dass alle Beteiligten es wollen*

*Wenn jemand einmal Lust hat, heißt das automatisch, dass es immer so ist*

*Die Person fühlt sich sichtlich unwohl, sagt aber nicht mit Worten "Nein"*

---

**Umfrage**

Liebe und Sex sind ein wichtiger und fantastischer Teil unseres Lebens.

**Was ist beim Sex besonders wichtig?**

Antworten

*Pornos können ein falsches Bild von Sex vermitteln.*

*Am besten sind auch Gefühle im Spiel.*

*Sich vor Krankheiten schützen - z.B. Kondom und Dental Dam (Lecktuch) verwenden*

*Dann Sex haben, wenn beide das wollen.*

*Aufeinander Acht geben.*

*Sex ist nicht wie in Pornos.*

---

**Ort finden**

Es ist jetzt Zeit den Augarten zu verlassen und den nächsten Ort zu suchen.

**Geht zur Johannes-Nepomuk-Kapelle.** 📍

**Wasser tanken**

Am Weg kommt ihr an einem Wasserspender vorbei. Hier könnt ihr eure Wasserbecher wieder auffüllen.



---

**Quiz****Wasser**

Unser Körper besteht aus 70 % Wasser!

Wie viel Liter Wasser sollten wir mindestens täglich trinken? **👉 Klickt die richtige Antwort an.**

Punkte

100

Modus: Multiple Choice

*Mind. 3,5 Liter**Mind. 0,5 Liter**Mind. 1,5 Liter*

---

**Quiz****Energy-Drink**

Der Körper braucht viel Wasser, damit er funktionieren kann. Werden statt Wasser zum Beispiel hauptsächlich Energy-Drinks getrunken, tut das dem Körper nicht gut.

**Warum sollte nicht zu oft einen Energy-Drink getrunken werden? Klickt die passenden Antworten an.**

Punkte 100

Modus: Multiple Choice

*Weil viel Zucker drinnen ist.**Weil Koffein drinnen ist.**Weil aufputschende Inhaltsstoffe drinnen sind.*

---

**Quiz**

Seht ihr die Kapelle auf der anderen Straßenseite? **Geht dorthin.**

Die Johannes-Nepomuk-Kapelle steht an einem spannenden Ort.

Könnt ihr erraten oder wisst ihr vielleicht sogar, warum? **Klickt eine Antwort an.**



Punkte

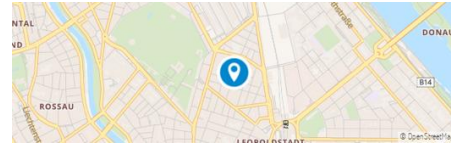
100

Modus: Multiple Choice

*Hier stand früher der Stephansdom.  
Hier ist die Grenze zwischen 2. Bezirk  
(Leopoldstadt) und 20. Bezirk (Brigittenau).  
Hier war bis vor 10 Jahren ein Fluss.*

### Ort finden

Geht nun zum **Volkertmarkt** 📍



### Information

Willkommen am Volkertmarkt!

Außer sonntags öffnet der Markt schon ab 6.00 Uhr seine Pforten!

***Schaut euch einmal ein bisschen am Markt um und klickt dann weiter.***

### Information

Zum Klimaschutz beitragen ♻️

Müll richtig zu trennen ist sehr wichtig für die Umwelt! Wenn Altstoffe richtig entsorgt werden, können sie wiederverwertet werden und das spart Ressourcen.

Aus Altpapier wird neues Papier, aus Plastikflaschen wieder Plastikflaschen, Bunt- und Weißglas werden zu neuen Flaschen verarbeitet.

### Quiz

Müllentsorgung 🗑️

Am Volkertmarkt gibt es eine Altstoffsammelstelle.



***Was zählt alles zu Altstoffen und sollte nicht im normalen Müll bei euch zu Hause entsorgt werden?***

Punkte

100

Modus: Multiple Choice

*Bunt- und Weißglas*

*Plastikflaschen*

*Dosen*

*Holz*

*Getränkekartons*

---

**Umfrage****Gemeinsam gegen den Klimawandel** 🌍

Mülltrennung spielt eine große Rolle für den Klimaschutz. Es gibt aber noch zahlreiche weitere Handlungen, mit denen jede:r etwas dazu beitragen kann, das Klima und unseren Planeten zu schützen.

*Was könnt ihr dafür tun?*

Antworten

*Öffentliche Verkehrsmittel nutzen*

*Weniger fliegen oder Auto fahren*

*Müll richtig trennen*

*Konsum einschränken*

*Strom und Wasser sparen*

*Möglichst viel Einwegplastik verwenden*

*Engagement und Aufklärung*

Mehrfachauswahl

---

**Information****Bedürfnisse**

Wer auf die Toilette muss, hat jetzt hier die Gelegenheit! 🚽

Wer durstig ist, kann hier etwas trinken oder einen Behälter auffüllen! 🚰



---

**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 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@wig.or.at](mailto:gesunde.idee@wig.or.at) oder +43 1 4000-76999.

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

Antwortmöglichkeit

*Text*

---

**Information**

**Sucht nun den Jugendtreff j.at am Volkertmarkt.**

Gefunden? Dann klickt auf "weiter".

**Aufgabe**

Der **Jugendtreff Alte Trafik (J.at)** richtet sich an Kinder und Jugendliche zwischen sechs und 19 Jahren.

**Schaut mal am Aushang bei der Eingangstür nach, was heute so im J.at stattfindet und schreibt es ins Textfeld.**

Antwortmöglichkeit  
Text

**Quiz**

Wie ihr gerade im Programm gesehen habt, gibt es viele spannende Aktivitäten, die ihr im Jugendtreffen machen könnt.

**Was kann alles im Jugendtreff gemacht werden?**

Punkte

100

Modus: Multiple Choice

*Spiele spielen*

*Beratung*

*Lernhilfe*

*Sport*

*Schwimmen*

*Aktivitäten in umliegenden Parks*

*Gesprächsrunden*

*Bowling*

*Versuche*

2

**Quiz**

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

Junge Menschen sind oft von verschiedenen Arten von Gewalt betroffen.

Oft wird hauptsächlich über körperliche Gewalt gesprochen, aber es gibt mehr.

**Klickt an, welche Formen von Gewalt es gibt.**

👉 Tipp: Hinweise gibt es auf der Infokarte "Respekt = Nein zu Gewalt und Mobbing".

Punkte

100

Modus: Multiple Choice

*Psychische Gewalt*

*Sexualisierte Gewalt*

*Mobbing (z.B. in der Schule und/oder außerhalb)*

*Körperliche Gewalt*

*Cybermobbing (= Mobbing im Internet)*

**Aufgabe****Hilfe holen**

Wenn du oder jemand in deinem Umfeld von Gewalt betroffen ist, musst du das nicht alleine lösen!

Wo kannst du dir schnell anonymen und kostenlosen Rat holen?

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



Antwortmöglichkeit  
Text

**Ort finden**

**Geht weiter zum Franziska-Löw-Park.** 📍



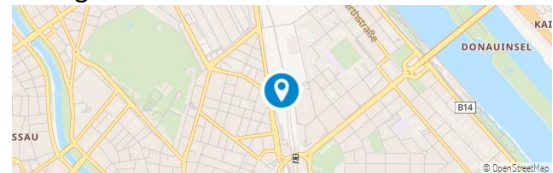
Punkte

100

Koordinate

48.223689, 16.390700

Richtungspfeil und Entfernung zum Ziel anzeigen

**Quiz****Jüdisches Wien**

**Wer ist die Namensgeberin des Parks Franziska Löw? Wofür ist sie bekannt?**



Punkte

100

Modus: Multiple Choice

*Franziska Löw wohnte in dem Haus, das früher hier stand.*

*Franziska Löw half vielen jüdischen Jugendlichen und Kindern während der NS-Zeit (NS = Nationalsozialismus).*

*Franziska Löw war die erste österreichische Olympiasiegerin im Tischtennis.*

---

**Information****Lernt den Franziska-Löw-Park mit neuen Augen kennen!**

In den nächsten Aufgaben seht ihr ein Detailfoto, das von Jugendlichen im Park aufgenommen wurde.

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

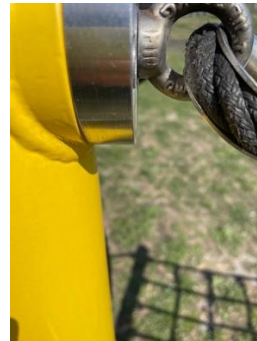
**Klickt weiter & findet es heraus!** 😊

---

**Aufgabe****Detailfoto**

Findet ihr das Detail? Probiert, genau denselben Bildausschnitt zu fotografieren!

**Ladet dann euer Bild hoch.** 📷



Antwortmöglichkeit  
Bild von Kamera

---

**Umfrage****Stress, lass nach** 😓

In einer Hängematte zu liegen ist eine Möglichkeit zu entspannen.



Im Alltag fühlen wir uns teilweise gestresst und es gibt viele verschiedene Arten von Stress - z.B. mit der Schule, mit Freund:innen oder zu Hause. Was eine Person stresst, kann

für eine andere kein Problem sein oder umgekehrt.

Sprecht in der Gruppe darüber, was euch hilft, wenn ihr gestresst seid. **Klickt an, welche Antworten für euch als Gruppe passen.** 💡

Antworten

Schlafen

Bewegung machen

Musik hören

An einen ruhigen Ort gehen

Sich denken, dass es nicht immer so stressig sein wird

Freund:innen treffen

Tief durchatmen

Raus gehen

---

**Quiz****Schlafen** 😴

**Hängematten sind auch gut, um ein Mittagsschläfchen zu machen.**

**Wie viele Stunden Schlaf brauchen junge Menschen eigentlich im Durchschnitt?**

Punkte

100

Modus: Multiple Choice

8 bis 10 Stunden

6 bis 8 Stunden

11 bis 13 Stunden

Versuche

1

Punktabzug bei falscher Antwort  
10

Auflösung nach falscher Beantwortung  
anzeigen

### Ort finden

Geht nun zum **Praterstern** 📍

Koordinate  
48.220536, 16.392482

Tipp: Geht am besten über die Lembergstraße.  
Dort ist es ruhiger.

Karte mit Ziel und aktuellem Standort  
anzeigen



Punkte  
100

### Quiz

Am Praterstern gibt es seit Frühling 2018 ein  
Alkoholverbot. 🚫

15  
16  
17  
18

**Ab welchem Alter ist es in Österreich erlaubt,  
Bier oder Wein zu trinken?** 🍺 🍷

Versuche  
1

Punkte  
100

Punktabzug bei falscher Antwort  
10

Modus: Multiple Choice  
14

Auflösung nach falscher Beantwortung  
anzeigen

### Quiz

#### Alkohol

Es ist wichtig, verantwortungsvoll mit Alkohol  
umzugehen und auf sich und andere Acht zu  
geben.

*Das Gehirn wird gestresst und beschädigt.  
Zu viel Alkoholkonsum ist schädlich für die  
Augen.*

*Wir fühlen uns gesund.*

*Zu viel Alkoholkonsum ist schädlich für die  
Leber.*

Was passiert, wenn wir regelmäßig Alkohol  
trinken? 🍺 🍷

*Wir können von Alkohol abhängig werden.  
Für Jugendliche ist regelmäßiges Alkohol  
trinken besonders schädlich, weil sich das  
Gehirn noch entwickelt.*

🔗 Tipp: Hinweise gibt es auf der Infokarte  
"Alkohol".

Versuche  
2

Punkte  
100

Punktabzug bei falscher Antwort  
10



Modus: Multiple Choice

Auflösung nach falscher Beantwortung  
anzeigen

### Ort finden

Ganz in der Nähe vom Praterstern befindet sich das **Zeiss Planetarium**.

Macht euch auf den Weg zu eurer letzten

Station dorthin  

Punkte

100

Koordinate

48.216434, 16.394977

Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen




### Umfrage

#### "Haus der Sterne"



Wusstet ihr, dass ein Planetarium keine Sternwarte ist?

Ihr könnt im Planetarium nicht direkt den Sternenhimmel mit einem Teleskop betrachten. 

Dafür könnt ihr im Planetarium bei Tag und bei Nacht Sterne bewundern: Im Planetarium wird der nächtliche Sternenhimmel nämlich mit modernster Projektionstechnologie naturgetreu nachgestellt.


***Redet darüber, wer von euch schon einmal in einem Planetarium war. Waren mehr als die Hälfte von euch schon dort?***

Antworten


Ja

Nein

### Aufgabe

Sucht gemeinsam den Globus, der vor dem Planetarium steht. 



***Jede:r in der Gruppe soll auf ein Land zeigen, das er oder sie am liebsten hat. Macht ein Foto davon!*** 

Tauscht euch in der Gruppe darüber aus, warum ihr dieses Land ausgesucht habt. Antwortmöglichkeit


*Bild von Kamera*

---

**Quiz****Safe im Internet**

Zum Abschluss haben wir noch ein paar Wissensfragen für euch.

**Wie bleibt wir sicher im Internet?**

 Tipp: Hinweise gibt es auf der Infokarte "Sicher im Internet".

Modus: Multiple Choice

*Indem wir die eigenen persönlichen Daten geheim halten*

*Indem wir die eigene Adresse veröffentlichen und mit allen teilen*

*Indem wir regelmäßige Software-Updates durchführen*

*Indem wir Programme gegen Viren installieren.*

*Indem wir Sachen auf dubiosen Seiten herunterladen.*

---

**Quiz****Safer Internet**

Welche Aussagen über das Internet sind richtig?

**Klickt die richtigen Antworten an.**

Punkte  
100

Modus: Multiple Choice

*Im Internet sind nur richtige Informationen zu finden.*

*Was einmal im Internet ist, kann kaum mehr gelöscht werden.*

*Das Weiterleiten von erotischen Bildern und Videos von unter 18-Jährigen ist streng verboten.*


---

**Quiz****Ausbildung und Beruf**

Wie werde ich mal Geld verdienen? Welcher Beruf passt zu mir? Wie finde ich die passende Lehrstelle oder Ausbildung?

Diese Fragen beschäftigen viele junge Menschen.

**Wo kannst du testen, welcher Beruf zu dir passt?**

 Tipp: Hinweise gibt es auf der Infokarte "Job und Schule".

Punkte  
100

Modus: Multiple Choice

*Im Schwimmbad*

*Im Kino*

*Mit der AK Jopsy (App der Arbeiterkammer)*

*Im Fitnessstudio*

*AMS Berufskompas (berufskompas.at)*

---

**Umfrage****Lasst eure gesunden Ideen fördern**

Ihr habt bei einer Station Ideen für Projekte gesammelt! Eure gesunden Ideen können **finanziell** von der Wiener Gesundheitsförderung **unterstützt** werden!



Meldet euch **gesunde.idee@wig.or.at** oder +43 1 4000-76999.

Stimmt ab. Wollt ihr eure Ideen umsetzen?  
Antworten

*Ja*

*Nein*

---

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



GESUNDE BEZIRKE



Für die  
Stadt Wien

