



Bound: 1030 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 Landstraße

Die **City Challenge Landstraße** ist ein Angebot der Wiener Gesundheitsförderung – WiG im Rahmen des Programms "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).

Information

Willkommen Team !!team!! am Treffpunkt bei der **U-Bahn Station Schlachthausgasse - Ausgang Hainburger Weg!**

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

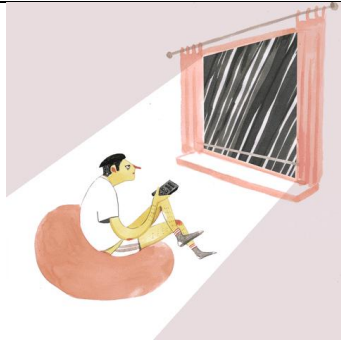
Bei der City Challenge Landstraße geht es um **Gesundheit und Wohlbefinden**. Mit welchem Gefühl startet ihr heute in die Tour?

Macht einen "**Wetter-Check**". 🗣️ 🗣️

Welches Wetter beschreibt eure Stimmung heute am besten? Versucht eure Stimmung wie einen Wetterbericht zu beschreiben.

☀️ Sonnig, 🌥️ wolkig, oder doch 🌧️ regnerisch ?

Nehmt gemeinsam euren Wetter-Check als Audio auf!



Quelle

Antwortmöglichkeit

Audio

Quiz



Ein kurzer Wetter-Check hilft manchmal die eigene Stimmung und die Anderer besser zu verstehen.

Wir alle haben manchmal stürmische oder regnerische Tage. Was kann uns dabei helfen uns besser zu fühlen? ☀️

Hier findest du ["Erste Hilfe Tipps für die Seele"](#).

Punkte

100

Modus: Multiple Choice

Sich Zeit nehmen

Sich Bewerten und Vergleichen

Die eigenen Grenzen kennen

Mit jemandem reden

Ungeduldig sein

Versuche

1

Punktabzug bei falscher Antwort

10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Ort finden

Auf geht's! In eurer Nähe befindet sich der erste Ort der Tour - das **Jugendzentrum come2gether**.

Findet nun euren Weg dorthin! 📍



Punkte


100

Koordinate

48.193495, 16.404508

Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen

Aufgabe

 Das come2gether hat Angebote für Kinder und Jugendliche von 6 bis 21 Jahren. Manche davon sind ganz speziell für Frauen und Mädchen.

Welche Angebote von come2gether findet ihr im Programm für Mädchen und Frauen? Sucht gemeinsam und nehmt eure Antwort als Audio auf!




Antwortmöglichkeit

Audio

Quiz

Frauen verdienen mehr!

Diskriminierung aufgrund des Geschlechts trifft viele junge Menschen, auch junge Frauen.

 Wisst ihr, was der **Equal Pay Day** ist? Es ist ein Tag, der darauf hinweist, dass Frauen für die gleiche Arbeit weltweit im Durchschnitt weniger Geld verdienen als Männer.

Ab diesem Tag arbeiten Frauen im Vergleich zu Männern bis zum Jahresende gratis.

Was meint ihr? Ab wann arbeiteten Frauen in Wien im Jahr 2025 statistisch gesehen gratis?

Quelle

(<https://www.wien.gv.at/frauen/equal-pay-day-2025>)

Punkte

100

Modus: Multiple Choice

Ab dem 16. August.

Ab dem 22. November.

Ab dem 8. Dezember.

Ab dem 24. Dezember.

Versuche

1

Punktabzug bei falscher Antwort

10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Quiz

Die Arbeit von Frauen und Männern wird also manchmal unterschiedlich bewertet.

Punkte

100

Modus: Multiple Choice

Dieser Unterschied entsteht unter anderem durch Diskriminierung am Arbeitsplatz, ungleiche Chancen, traditionelle Rollenbilder und fehlende Kinderbetreuungsangebote.

Außerdem übernehmen Frauen häufiger unbezahlte Arbeiten. Diese Aufgaben nennt man **Care-Arbeit**.

Welche Aufgaben zählen zu Care-Arbeit?

Hausarbeit (Kochen, Putzen, Wäsche waschen)

Kinderbetreuung

Pflege für Familienmitglieder

Der Weg in die Arbeit

Hilfe unter Freund:innen

Versuche

1

Punktabzug bei falscher Antwort

10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Quiz

Care Arbeit

Was schätzt ihr? Wie viele Stunden pro Tag verbringen Frauen durchschnittlich mit Care-Arbeit?



Punkte

100

Modus: Zahl schätzen

Richtiger Wert

3

Minimalwert

0

Maximalwert

5

Abweichung für 10 % Punktabzug

1

Versuche

1

Punktabzug bei falscher Antwort

10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Ort finden

Bock auf Park

Weiter geht's. Findet ihr den Weg zum nächsten Ort? Geht zum Hans-Bock-Park!

Punkte

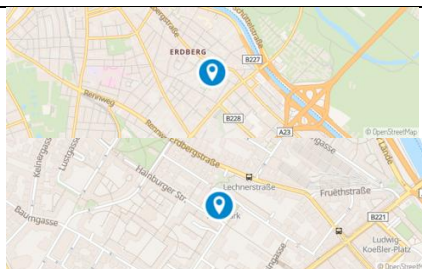
100

Koordinate

48.196029, 16.403928

Karte mit Ziel und aktuellem Standort

anzeigen



Aufgabe

Gemeinsam aktiv sein

Findet hier im Bock Park einen Platz, wo ihr euch als Gruppe im Kreis aufstellen könnt. Jetzt sind eure Ideen gefragt: Nacheinander macht jede Person von euch eine Bewegung vor und alle anderen machen genau diese Bewegung nach. Wiederholt das so lange, bis jede:r von euch dran war. 🧑‍🎨 🧑‍🎨

Nehmt ein Video auf, in dem jede Person die selbst erfundene Bewegung zeigt. Ladet dann das Video hoch! 📹

Antwortmöglichkeit

Video von Kamera

Information

🌟 Gut gemacht! 🌟

Eure nächste Challenge wartet. Sucht diese **Hochbeete!** 🌱 🌻 🍎



Hochbeete 🌱 🌸

Die **Hochbeete hier am Fickerplatz** wurden von Jugendlichen vor der Einrichtung **JUVIVO.03** gebaut. In den Beeten werden Kräuter und Blattgemüse angepflanzt, und ihr könnt hier Blumen und Bienen bestaunen. 🌸 🦋 🐝

Sucht euch eine Pflanze im Hochbeet aus. Macht ein Foto von ihr.



Antwortmöglichkeit

Bild von Kamera

Quiz

Kräuter-Power 🍄 🍄 🍄



[Bildquelle](#)

Es gibt auch Kräuter, die das ganze Jahr im Hochbeet bleiben können. Man nennt sie winterhart. 🤖 🌱

Welche dieser Kräuter könnt ihr auch im Winter draußen im Hochbeet haben?

Punkte

100

Modus: Multiple Choice

Basilikum

Sauerampfer

Oregano

Salbei

Thymian

Schnittlauch

Versuche

1

Punktabzug bei falscher Antwort

10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Aufgabe

Neben Ernährung werden in der Jugendeinrichtung JUVIVO.03 weitere wichtige Themen behandelt. 📄 👤
Schaut mal hinein oder sucht das Programm im Schaufenster.

Findet ihr ein Angebot, das euch anspricht?

Schreibt den Namen des Angebots in das Textfeld.

Antwortmöglichkeit

Text

Information

Seht ihr von hier aus das blaue Schild mit der Hausnummer Fiakerplatz Nummer 8? In diese Richtung geht ihr weiter zum nächsten Ort.



Ort finden

♥ **Auf zum "Kardi"**

Geht nun weiter zum Park am **Kardinal-Nagl-Platz**.



Punkte

100

Koordinate

48.197031, 16.401598

Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen

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

Aufgabe

Klimawandel

Antwortmöglichkeit

Audio

Der Klimawandel beeinflusst uns alle!
Sammelt gemeinsam Ideen: Wie können wir
die Umwelt und das Klima schützen? ♻️ 🌍
Nehmt eure Ideen als Audio auf.

Information

Bedürfnisse

Wenn ihr gerade durstig seid, könnt ihr hier
Wasser trinken. 💧 🚰

Außerdem findet ihr hier auch eine
öffentliche Toilette, die ihr benutzen könnt.



Wenn ihr fertig seid, klickt auf „Weiter“!



Information

Pause 😊

Sucht euch hier ein gemütliches Plätzchen und macht eine Pause.
Nutzt auch die Chance, eure Flaschen beim Wasserbrunnen zu befüllen.

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 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

Ort finden

Macht euch nun auf den Weg zur **Bücherei**

Rabenhof. 📄

Sie befindet sich gegenüber vom Theater

Rabenhof. 📍

Punkte

100

Koordinate



48.196188, 16.400588

Karte mit Ziel und aktuellem Standort
anzeigen



Umfrage

Bücherei Rabenhof

In der **Bücherei Rabenhof** gibt es **mehr als 15.000 Medien**. Ihr findet hier eine große Auswahl an Büchern, aber auch viele DVDs, CDs und Magazine.  

Für Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre ist die Büchereikarte kostenlos. Das heißt, ihr könnt euch kostenfrei Bücher ausborgen. Außerdem finden hier auch häufig interessante Events statt, bei denen ihr teilnehmen könnt.

Wart ihr schon einmal in einer Bücherei?

Antworten

*Keiner von uns war bisher in einer Bücherei.
Eine Person unserer Gruppe war bisher in einer Bücherei.*

Mehrere Personen unserer Gruppe waren bisher in einer Bücherei.

Wir allen war bereits in einer Bücherei.



Umfrage

Lesen

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



Welche Bücher lest ihr gerne?

Besprecht euch innerhalb eurer Gruppe und wählt dann alle Antwortmöglichkeiten aus, die auf eine oder mehrere Personen eurer Gruppe zutreffen.

Antworten

Gedichte

Thriller / Gruselromane

Sachbücher (z.B. historische Bücher)

Manga

Romane

Kurzgeschichten

Kochbücher

Fantasy Bücher

Mehrfachauswahl

Ort finden

Findet nun die **U-Bahn Station Kardinal-Nagl-Platz, Ausgang Hainburger Straße**. 

Für einen barrierefreien Zugang geht wieder zurück zum Kardinal-Nagl-Platz und dann die Hainburger Straße entlang. Ansonsten könnt

Punkte

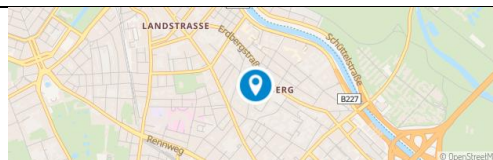
100

Koordinate

48.198185, 16.398957

Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen

ihr auch direkt durch den Innenhof Richtung Lustgasse gehen.



Aufgabe

Im Sommer wird es manchmal ganz schön heiß. ☀️ Grün und Schatten verschaffen uns eine kleine Verschnaufpause von der Hitze. Im Bezirk Landstraße gibt es viele Parks in denen wir dann Zeit verbringen können. Zum Beispiel den Stadtpark 🌳 🗿

Wie weit ist der Stadtpark von hier eigentlich entfernt? 🤔 📖

Sucht einen U-Bahn Plan im Eingang der Station und überlegt euch wie ihr von hier aus zum Stadtpark fahren würdet. Schreibt eure Wegbeschreibung auf.

Antwortmöglichkeit

Text

Information

Geht nun weiter auf der Hainburger Straße bis zum nächsten Ort. Gleich zeigen wir euch die Wegbeschreibung...

⚡ Aber vorher eine Challenge für den Weg:

🌳 An wie vielen Bäumen kommt ihr bis zum nächsten Stopp vorbei? 🌳

Seid ihr bereit? Klickt auf WEITER

Ort finden

Geht jetzt los und findet das Apostel-Bad. 📍

🌳 🌳 🌳 zählen nicht vergessen!



Punkte

100

Koordinate

48.198884, 16.396937

Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen

Quiz



Punkte

100

Modus: Multiple Choice

An wie vielen Bäumen seid ihr vorbeigekommen?



23

12

18

Versuche

1

Punktabzug bei falscher Antwort

10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Information



Hier befindet sich das Apostelbad - eines der letzten Saunabäder in Wien.



Umfrage



Im Gegensatz zu vielen anderen Bädern in Wien, gibt es im Apostelbad keine Möglichkeit schwimmen zu gehen. Dafür gibt es eine Sauna und ein Dampfbad. Viele Personen entspannen sich hier gerne.

Was macht ihr gerne, um euch zu entspannen?

Antworten

*Spazieren gehen**Musik hören**Zeichnen**Freund:innen treffen**Schlafen**Kochen**Sport machen**Andere Hobbies*

Mehrfachauswahl

Ort finden

Macht euch nun auf dem Weg zu eurem nächsten Ziel - dem Hilfswerk Nachbarschaftszentrum. 🏠 Es befindet sich in der Barichgasse. 📍



Punkte

100

Koordinate

48.197487, 16.393489

Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen



Aufgabe

Findet ihr die ineinander greifenden Hände? Antwortmöglichkeit

👉 Schaut, ob ihr dieses Symbol finden könnt.

Keine

Klickt dann auf WEITER.

Quiz**Gefunden?**

Die ineinander greifenden Hände sind im Logo des Hilfswerk Nachbarschaftszentrum.



Wofür könnte dieses Logo stehen? Mehrere Antworten sind richtig.



Punkte

100

Modus: Multiple Choice

Gegenseitige Unterstützung.

Gegenseitiger Respekt.

Jemanden zu etwas zwingen wollen.

Grüßen und willkommen heißen.

Jemanden ausschließen wollen.

Versuche

1

Punktabzug bei falscher Antwort

10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Information**Unterstützung und Gemeinschaft** 👉

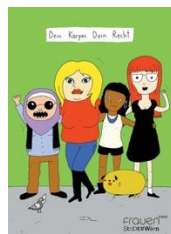
Im Nachbarschaftszentrum Hilfswerk können Leute Platz und Unterstützung finden. Nachbarschaftszentren stehen allen Menschen jeden Alters, Geschlechts, jeder Herkunft, Religion, sexuellen Orientierung etc. offen.

Nachbarschaftszentren sind also für Menschen da, die Unterstützung brauchen oder helfen wollen.

Umfrage**Dein Körper. Dein Recht.**

Alle Menschen haben das Recht selbstbestimmt zu leben.

Überlegt gemeinsam, wofür könnte dieses Bild stehen?



Antworten

Recht auf Selbstbestimmung und Unabhängigkeit von Frauen.

Recht auf Respekt in öffentlichen Räumen, ohne Belästigung.

Recht auf Beziehungen ohne Gewalt.

Recht auf Respekt am Arbeitsplatz, in der Schule oder am Ausbildungsplatz.

Mehrfachauswahl

Quiz**Recht auf Selbstbestimmung**




Punkte

100

Was darf dir niemand, auch deine Familie oder Verwandtschaft nicht, vorschreiben?

Modus: Multiple Choice
Welche Kleidung ich trage.
Wen ich heirate.
Welche Freund:innen ich sehen darf.
Welche Hobbies ich habe.
Welchen Beruf, Ausbildungsplatz oder Studiengang ich wähle.
Welche Meinung ich zu bestimmten Themen habe.
 Versuche
 2
 Punktabzug bei falscher Antwort
 10
 Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Quiz

  **Wichtig** : Es gibt immer Hilfe, wenn ihr einen Rat sucht oder eine Krise habt. Niemand kann und niemand muss mit allen Schwierigkeiten alleine klarkommen!  **An welche dieser Beratungsstellen könnt ihr euch wenden, wenn ihr Hilfe braucht oder reden wollt?**

Punkte
 100
 Modus: Multiple Choice
147 Rat auf Draht
01 728 97 25 Orient Express - Frauenservicestelle
0800 222 555 Frauen Helpline
 Versuche
 1
 Punktabzug bei falscher Antwort
 10
 Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Aufgabe

Speichert eine Nummer in euer Telefon oder versucht euch eine Nummer zu merken.

Hier sind noch einmal die Nummern:

- 147 Rat auf Draht
- 01 728 97 25 Orient Express - Frauenservicestelle für türkisch- und arabischsprachige Frauen mit Migrationsgeschichte
- 0800 222 555 Frauen Helpline

Antwortmöglichkeit

Keine

Wenn ihr fertig seid, klickt WEITER

Information

Wir sind gesund, wenn wir uns frei fühlen, wenn es uns seelisch und körperlich gut geht und wenn wir gute Beziehungen zu anderen Menschen haben. 😊🕊️❤️

Umfrage

Gute Beziehungen sind also sehr wichtig für Gesundheit und Wohlbefinden. 👥

Dazu zählen auch gute Freundschaften! **Was ist euch in einer Freundschaft besonders wichtig?**

Überlegt gemeinsam und wählt alles aus, was auf euch zutrifft.

Antworten
*Vertrauen
 Ehrlichkeit
 füreinander da sein
 Nett miteinander umzugehen
 Gemeinsam lachen
 Über Probleme reden können
 Geheimnisse teilen können
 Ähnliche Interessen haben
 Mehrfachauswahl*

Aufgabe

Zurück zu den Händen 🤝

Auf wie viele unterschiedliche Arten könnt ihr ein Herz mit euren Händen formen? ❤️

Macht ein Foto davon.

Antwortmöglichkeit

Bild von Kamera

Information

WOW ❤️

Weiter geht's zu eurer **letzten Station!** Seht ihr dieses Denkmal am Straßenende? Geht in diese Richtung bis ihr zum **Arenbergpark** kommt. 🌳



Quiz

Herzlich Willkommen im Arenbergpark! 🌿

Wusstet ihr, dass der Arenbergpark im Jahr 1785 von Nikolaus I. Joseph Fürst Esterházy angelegt wurde? Benannt wurde der Park nach Prinzessin Franziska Arenberg. Sie war eine frühere Eigentümerin des Parks.

Seit wann, glaubt ihr, ist der Park für alle Menschen öffentlich zugänglich?

Punkte

100

Modus: Multiple Choice

1850

2010

1900

Versuche

1

Punktabzug bei falscher Antwort

10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Information

Wer aufs WC muss, hat hier im Park die Möglichkeit. Es ist öffentlich und gratis.



Quiz



Könnt ihr euch an die Nummern der Beratungsstellen erinnern?
In Wien gibt es zusätzlich eine spezielle **Hotline für Frauen und Mädchen**. Dort kann man täglich von 0 bis 24 Uhr anrufen und bekommt **anonyme, kostenfreie Beratung**.
Ihr findet die Nummer auf einer der bemalten Bänke. Wie lautet der 24-Stunden Frauennotruf der Stadt Wien?

Punkte

100

Modus: Multiple Choice

01 71719

01 999777

01 171717

01 9119

Versuche

1

Punktabzug bei falscher Antwort

10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Umfrage

Safe im Cyberspace

Verschiedene Formen von Gewalt können uns auch im Internet begegnen. Das AusbildungsFit bildung.bewegt Mädchen im 3. Bezirk hat das Plakat "Safe im Cyberspace" dazu gestaltet.

Habt ihr schon mal eine dieser negativen Erfahrungen im Cyberspace gemacht?

Überlegt in der Gruppe und kreuzt an was auf euch zutrifft.



Antworten

Mobbing

Body Shaming

Stalking

Diskriminierung

Beleidigung

Nichts davon

Mehrfachauswahl

Aufgabe

Bildsuche

Jetzt geht es um eure letzte Challenge:
Hier in dem Park befindet sich das Bild einer bekannten Person. Schaut euch den

folgenden Bildausschnitt an und sucht dann das Bild im Arenbergpark.

Wenn ihr es gefunden habt, macht ein Foto von dem Bild und ladet es hoch. 📷



Antwortmöglichkeit
Bild von Kamera

Quiz

Super, ihr habt das Bild gefunden. 🎉

Überlegt nun gemeinsam:

Wer ist diese Person?



Punkte

100

Modus: Multiple Choice

Basketballer

Fußballer

Frisbeespieler

Tänzer

Handballer

Versuche

1

Punktabzug bei falscher Antwort

10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Information

Der Fußballer, dem dieser Fußballkäfig gewidmet wurde, ist David Alaba. 🏆

Er ist ein bekannter österreichischer Fußballer und spielt schon seit 2009 in der österreichischen Nationalmannschaft.



Information

Jetzt seid ihr am **Ziel** angekommen! 🎉
Seid ihr bereit für den Abschluss der Tour?
Klickt auf Weiter.

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

Stimmt ab. Wollt ihr eure Ideen umsetzen

Antworten

Ja

Nein

City Challenge Landstraße

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

