



Bound: 1040 DIY City Challenge - ab 15 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 Südtiroler Platz!

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

Herzlich Willkommen !!team!!! 😊

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

Tauscht euch untereinander aus:

Erzählt einander, was euer Lieblingsmoment in der letzten Woche war. ☀️ Was hat euch in den letzten Tagen zum Lächeln gebracht?

Nehmt ein Audio als Antwort auf.

Antwortmöglichkeit

Audio

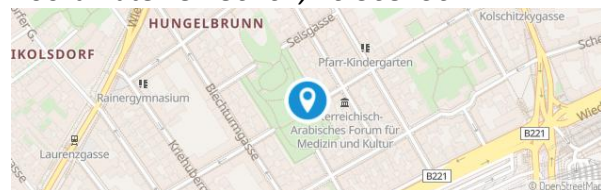
Ort finden

Los geht's! 📍

Ganz in der Nähe befindet sich ein Park. 📍
Findet den Weg dorthin!

Punkte 100

Koordinate 48.186467, 16.368256



Aufgabe

Herzlich Willkommen im Alois-Drasche-Park!

Macht euch in der Gruppe auf die Suche nach diesem Bild. Wozu gehört dieser Bildausschnitt?

Wenn ihr es gefunden habt, dann probiert das Foto im selben Winkel und mit demselben Ausschnitt noch einmal zu fotografieren. Ladet euer Bild hoch.

Antwortmöglichkeit

Bild von Kamera



Aufgabe

Jetzt ist eure Geschicklichkeit gefragt!



Eure *erste* 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



Aufgabe

Sport und Bewegung 🌍 🏃

Sport und Bewegung können sehr vielfältig sein - es gibt unzählige Arten von Bewegung.

Tauscht euch in eurer Gruppe aus: Welche Arten von Sport und Bewegung könnte man hier im Park machen?

Überlegt euch fünf Arten sich hier im Park zu bewegen. Nehmt ein Audio mit euren Antworten auf.

Antwortmöglichkeit

Audio

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

Information

Bedürfnisse

Bevor es zur nächsten Station geht:
Hier im Park könnt ihr an verschiedenen Stellen euren Durst stillen. Falls ihr Trinkflaschen dabei habt, könnt ihr diese hier auffüllen! 💧🚰



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

Ort finden

Weiter geht's! 🎵

Hier in der Nähe gibt es eine Straße, die nach einem berühmten österreichischen Komponisten benannt wurde.

Findet den nächsten Ort auf der Karte! 😊



Punkte 100

Koordinate 48.188556, 16.367316



Information

Wir sind jetzt in der Johann-Strauß-Gasse. Seht euch hier um. Findet ihr die Noten 🎵 ?
Wenn ihr sie gefunden habt, klickt auf WEITER.

Quiz

Genau! Die Notenzeile ist an der Hauswand angebracht. 🏠 😊

Vervollständigt den Satz, den ihr dort seht.



Punkte 100

Modus: Lückentext

Text

An der schönen blauen Donau.

Versuche 1

Punktabzug bei falscher Antwort 10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Aufgabe

Musik 🎵 🎤 🎧

Egal ob du Musik hörst oder selbst musizierst - Musik kann uns dabei helfen, zu entspannen und unsere Stimmung zu verbessern.

Welche Lieder hört ihr gerade besonders gerne? 😊 ✨

Nehmt ein Audio mit den Titeln dieser Lieder auf.

Antwortmöglichkeit

Audio

Ort finden

Geht jetzt weiter zur Waltergasse. 📍

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 Waltergasse jetzt noch einladender aus!

Punkte 100

Koordinate 48.190967, 16.368619





Quiz

Schlaf 🤔🛏️

Punkte 100

Modus: Multiple Choice

Ausreichend Schlaf trägt zur Gesundheit des Körpers bei. Schlaf brauchen wir, um uns zu erholen und Erlebnisse zu verarbeiten. 🤔

4 - 6

5 - 7

8 - 10

10 - 13

Überlegt gemeinsam: Wieviel Stunden Schlaf wird Jugendlichen in eurem Alter empfohlen? 🤔

Versuche 1

Punktabzug bei falscher Antwort 10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Aufgabe

Abendroutine 🤔

Nehmt ein Audio mit euren Antworten auf.

Tauscht euch aus:

Antwortmöglichkeit

Audio

- Was ist eure Abendroutine?
- Was macht ihr ein, zwei Stunden vor dem Schlafengehen?
- Wann geht ihr normalerweise schlafen?

Quiz

Besser Einschlafen 🤔

Sich einen gemütlichen Schlafplatz schaffen (gemütliche Decken & Kissen, ein dunkles Zimmer)

Manchmal kann es uns schwerfallen, am Abend gut einzuschlafen. Damit seid ihr nicht allein. Viele Jugendliche und Erwachsene haben Probleme beim Einschlafen.

Kurz vor dem Schlafengehen eine große Mahlzeit essen

Was kann dabei helfen, besser einzuschlafen?

Das Handy eine halbe Stunde vor dem Schlafengehen weglegen

Wählt alle Möglichkeiten aus, die uns dabei unterstützen können, dass man abends besser einschläft!

Punkte 100

Modus: Multiple Choice

Versuche 2

Das Zimmer lüften

Koffeinhaltige Getränke trinken

Eine Abendroutine entwickeln

Punktabzug bei falscher Antwort 10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Umfrage

Wie uns Bäume im Sommer vor Hitze schützen 🌳

Die Bäume in der Waltergasse 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 schützen? 🌱 🌍

Nehmt eure Ideen als Audio auf.

Antwortmöglichkeit

Audio

Ort finden

Weiter geht's! 🌟

Geht nun zur Graf-Starhemberg-Gasse und diese geradeaus, bis ihr zur großen Straße

Punkte 100

Koordinate 48.193676, 16.367343

kommt – das ist die Wiedner Hauptstraße. Sie ist ziemlich bekannt und dort fahren viele Autos und Straßenbahnen. Schaut in die Schaufenster! Haltet Ausschau nach dem großen Zahn und löst dort eure nächsten Aufgaben. 🦷



Quiz 🦷

Juhu, ihr habt den Zahn gefunden - gut gemacht!

Ihr steht gerade vor einer Zahnarzt-Ordination.

Gute Zahnpflege ist wichtig, damit unsere Zähne gesund bleiben und wir keine Schmerzen oder Probleme beim Essen bekommen. Die Österreichische Gesundheitskasse (ÖGK) hat ein tolles Angebot für Jugendliche, um ihre Zähne gesund zu halten.

Welche kostenlose Leistung können Kinder und Jugendliche im Alter von 10 bis 18 Jahren mit ihrer e-card jedes Jahr erhalten?

Punkte 100

Modus: Multiple Choice

*Eine Zahnsperre für alle Zähne
Eine professionelle Zahnreinigung (Mundhygiene)
Eine kostenlose Zahncreme für jeden Monat
Eine Zahnverzierung bzw. einen Zahnschmuck ("tooth gem")*

Versuche 1

Punktabzug bei falscher Antwort 10
Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen



Information

🦷 Ihr könnt also einmal im Jahr eine kostenlose Mundhygiene bekommen. 🦷

Aber was ist eigentlich eine Mundhygiene?

Bei der Mundhygiene werden deine Zähne gründlich gereinigt und von Belägen, Zahnstein und Verfärbungen befreit, die du mit der Zahnbürste allein nicht entfernen kannst. Mundhygiene trägt auch dazu bei, Karies einzudämmen.

Aufgabe

Verbundenheit 🌸

Gegenüber von euch auf der Wiedner Hauptstraße 46 befindet sich ein besonderer Ort, er heißt „The Connection Lernfabrik“.

Der Verein „THE CONNECTION“ hilft seit 2011 Menschen, die nach Österreich gekommen sind, um hier ein neues Zuhause zu finden. Sie lernen in der Schule, machen neue Freunde und planen ihre Zukunft. Egal, wo sie gerade sind, der Verein unterstützt sie auf ihrem Weg.

„Connection“ bedeutet auf Deutsch „Verbundenheit“. 🧩❤️

Was bedeutet Verbundenheit für euch? Überlegt gemeinsam und nehmt ein Audio mit euren Antworten auf.

Antwortmöglichkeit: *Audio*

Ort finden

Nächster Stopp: Johannes-Diodato-Park!



Denkt weiterhin an das Thema Verbundenheit, denn dort werdet ihr eine weitere Aufgabe dazu lösen. Viel Spaß und denkt daran, zusammen zu arbeiten! 😊🌟

Punkte 100

Koordinate 48.194686, 16.365010



Information

Pause 😊

Bevor ihr hier im Park noch ein paar Aufgaben löst, gibt es eine verdiente Pause! 🌳

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

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@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

Umfrage

Zurück zur Verbundenheit 👤❤

Es ist wichtig, jemanden zu haben, mit dem man seine Gedanken und Gefühle teilen kann.

Mit welchen Personen spricht ihr am Liebsten über eure Gefühle und Gedanken?

👤👉 **Es können auch mehrere Personen sein!**

Antworten

Eltern

Freund:innen

Geschwister

Andere Familienmitglieder

Lehrer:innen

Bekannte

Ärzt:innen

Nachbar:innen

Mehrfachauswahl

Aufgabe

Streit gehört dazu ❤❤

Manchmal gibt es aber auch in wirklich guten Freundschaften und in der Familie Meinungsverschiedenheiten oder Konflikte. Wichtig ist darüber zu sprechen.

Was hilft euch, um euch besser zu fühlen oder den Streit zu lösen? 😊

Besprecht euch in der Gruppe und nehmt eure Antwort als Audio auf.

Antwortmöglichkeit

Audio

Quiz

Gute Kommunikation 💬🤝

Gute Kommunikation ist sehr wichtig. Sie hilft uns, unsere Gedanken und Gefühle auszudrücken und Missverständnisse zu vermeiden.

Überlegt gemeinsam: Was bedeutet gute Kommunikation für euch? 😬

Wie könnt ihr sicherstellen, dass ihr gut miteinander redet und einander versteht? 🌞😊

Punkte 100

Modus: Multiple Choice

Offenheit

Einander zuhören

Sich anschreien

Nur über sich selbst reden

Respektvolles Feedback

Akzeptanz

Aggression

Versuche 1

Punktabzug bei falscher Antwort 10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Aufgabe

Soziale Batterie 🪫

Unsere soziale Batterie, also die Energie für Zeit mit anderen, kann durch viele Aktivitäten aufgebraucht werden. Ruhe und Zeit für uns laden sie wieder auf.

Übrigens: Hier im Park gibt es auch eine Batterie. Mit dem Fahrrad kann nämlich sogar ein Handy geladen werden. 🚲 ⚡ Je schneller ihr tretet, desto mehr Strom kann erzeugt werden.

Probiert es aus und macht ein Video während eine Person von euch Fahrrad fährt.



Antwortmöglichkeit
Video von Kamera

Ort finden

Weiter geht's!

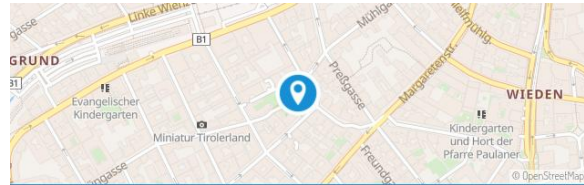
Wir machen uns auf den Weg zur nächsten Station - der Heumühle!



Der Eingang ist etwas versteckt 🗨️ 👁️
Geht zur Heumühlgasse 9 und geht durch die große weiße Eingangstür in den Innenhof. Dort findet ihr dann die Heumühle.

Punkte 100

Koordinate 48.195809, 16.361631



Information

Gut gemacht 🏆

Sucht euch für die nächste Aufgabe freie Sitzbänke und klickt dann auf WEITER.

Information

Eine Heumühle mitten in der Stadt



Die Heumühle hier mitten in der Wieden ist eine historische Wassermühle. Die Mühle wurde im Mittelalter zur Verarbeitung von Getreide und Heu genutzt. Sie diente der Versorgung der Stadt Wien mit Lebensmitteln und erinnert heute an die Bedeutung der Mühlen für die städtische Wirtschaft in früheren Zeiten.

Umfrage

Freundschaften 🌸

Antworten

Ihr seid vorher an der **Freundgasse** im 4. Bezirk vorbeispaziert. Freundschaften sind etwas ganz Besonderes! Sie helfen uns, uns wohlzufühlen und glücklich zu sein. Wenn wir mit unseren Freund:innen spielen oder reden, teilen wir unsere Gedanken und Gefühle. Das macht nicht nur Spaß, sondern kann uns auch helfen, wenn wir mal traurig oder allein sind.

Was ist euch an Freundschaften besonders wichtig? ✨

Ehrlichkeit

Immer füreinander da sein 😊

Zusammen lachen und Spaß haben 😂

Sich gegenseitig helfen, wenn es schwer wird

Über andere lästern

Geheimnisse teilen und sich vertrauen

Pünktlichkeit 🕒

Mehrfachauswahl

Aufgabe

Worte können viel bewirken! 💬 ✨

Worte haben Kraft – sie können uns glücklich oder traurig machen. Es ist gar nicht so leicht ehrliche Komplimente zu geben. Versuchen wir es gleich!

Macht euch gegenseitig ein nettes Kompliment! 😊

Nehmt die Komplimente als Audio auf! 🎙️

Antwortmöglichkeit

Audio

Umfrage

Stress loslassen 🧘

Manchmal kann es vorkommen, dass alles zu viel wird. Das kann ganz schön stressig sein! Das ist vollkommen normal, aber andauernder Stress ist nicht gut für unseren Körper und unser Wohlbefinden. 😞 💬

Jetzt eine Frage an euch: Was hilft euch, euch zu entspannen und euch in stressigen Zeiten besser zu fühlen? 😊 📌

Antworten

Ausreichend schlafen

Handy- & Computerzeit kürzen

Sport und Bewegung machen

In die Natur gehen

Schreiben (Tagebuch, Geschichten,..)

Spazieren gehen

Musik hören

Mit Freund:innen Zeit verbringen

Mehrfachauswahl

Ort finden

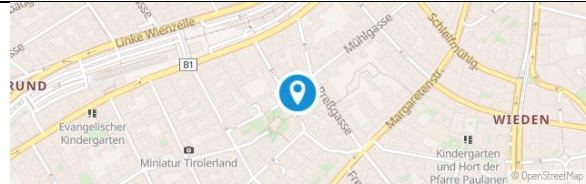
Weiter geht's! ✨

Wir machen uns auf den Weg zu einem weiteren tollen Ort, gleich hier um die Ecke: Das Gugg – Café und Vereinszentrum der HOSI Wien. 🌈

Punkte 100

Koordinate 48.196217, 16.361927

Geht wieder durch die weiße Tür zur Heumühlgasse zurück.



Information

HOSI ist eine Interessenvertretung der queeren Community.



"Queer" ist ein Wort, das Menschen benutzen, wenn sie sich nicht in die üblichen Vorstellungen von Geschlecht oder Liebe einordnen wollen. Queer ist eine Sammelbezeichnung für Menschen, die zum Beispiel lesbisch, schwul, bisexuell, trans*, inter* sind. Es heißt, dass jede Person so sein darf, wie sie möchte, und dass das völlig in Ordnung ist. Im Vereinszentrum Gugg gibt es Veranstaltungen wie Filmabende, Lesungen und Treffen.

Quiz

Gleichberechtigung für alle 🌈 ⚡

Die HOSI Wien setzt sich dafür ein, dass alle Menschen die gleichen Rechte haben, egal wen sie lieben. Sie kämpft gegen jede Art von Benachteiligung und Ungerechtigkeit aufgrund von sexueller Orientierung.

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

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! 📞 SOS Bei Rat auf Draht bekommt ihr jederzeit kostenlose, anonyme Hilfe - das heißt, niemand notiert eure Daten, und ihr könnt offen über eure Situation sprechen.

Wie lautet die Nummer von Rat auf Draht?

Tipp: Auf der [Infokarte](#) der WiG – Wiener Gesundheitsförderung findest du die Telefonnummer!

Punkte 100

Modus: Lösungseingabe

Korrekte Antwort 147

Auflösung 147

Versuche 1

Punktabzug bei falscher Antwort 10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Information

Es tut manchmal sehr gut, sich von außen Hilfe zu suchen. 🙌

Bei Rat auf Draht gibt es übrigens auch eine kostenlose Chatberatung: Wenn man gerade nicht reden möchte, kann man ganz einfach mit einer Person schreiben.



[Quelle](#)

Ort finden

Ziel in Sicht 🗺️ 🏠

Punkte 100

Koordinate 48.196091, 16.362866

Weiter geht's zu eurer **letzten Station!**
Geht zum Planquadrat-Garten. Aber schaut
genau! Dieser Park ist gut versteckt! 🌳



Aufgabe

Findet diese Hochbeete! 🌱 🌻 🍅

Antwortmöglichkeit

Keine



Aufgabe



Antwortmöglichkeit

Bild von Kamera

Hier haben Nachbar:innen einen tollen Gemeinschaftsgarten angelegt. Schaut euch die Pflanzen an, die dort wachsen!

Macht ein Foto von einer Pflanze, die ihr kennt! 🌻 🍅

Information

Habt ihr Durst? 🍷

Hier im Planquadrat-Garten gibt es einen Wasserbrunnen. Hier könnt ihr euren Durst stillen!



Aufgabe

In der Wieden, dem 4. Bezirk, gibt es mehrere offene Bücherschränke, einer davon befindet sich direkt hier im Garten.

Findet den Bücherschrank und löst eure nächste Aufgabe! 🔍

Antwortmöglichkeit

Keine



Aufgabe

Neuer Lesestoff 📖

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

Bücher können rund um die Uhr herausgenommen oder hingebracht werden.

Schaut euch gemeinsam um und findet ein Buch, das euch gefällt und macht ein Foto davon.

Antwortmöglichkeit

Bild von Kamera

Information

Freizeittipp 🎯

Neben Gemüse und Lesestoff gibt es hier im Park auch Platz für Bewegung und Sport, wie zum Beispiel Tischtennis! 🏓

Ihr könnt hier im Planquadrat
Gartenhofverein in eurer Freizeit zum
Spielen und Sporteln herkommen! 🏓



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

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 Programms "Gesunde Bezirke" und wird von queraum. kultur- und
sozialforschung umgesetzt.



GESUNDE BEZIRKE



Für die
Stadt Wien

