



Bound: 1060 DIY City Challenge Mariahilf - ab 12 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

Die **City Challenge Mariahilf** 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 bei den Bänken am **Christian-Broda-Platz!**

Eure Tour kann nun losgehen!



### Information

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 Mariahilf sind gefragt!

Seid ihr bereit? 😎

### Aufgabe

Bei der City Challenge Mariahilf geht es also um **Gesundheit und Wohlbefinden**.

Überlegt gemeinsam im Team, in wie vielen verschiedenen Sprachen ihr das Wort "**Gesundheit**" sagen könnt.

Nehmt das Wort in **möglichst vielen Sprachen** als Audioaufnahme auf!  
Antwortmöglichkeit  
*Audio*

### Aufgabe

Antwortmöglichkeit  
*Keine*

### Wassertanken

Schon durstig? Dann trinkt etwas beim **Trinkbrunnen!**

**Aufgabe****Warm up**

**Wie viele Kniebeugen** schafft ihr gemeinsam in 30 Sekunden? **Zählt alle zusammen.** Um die Stoppuhr zu starten, klickt "Fertig".

Antwortmöglichkeit *Keine*

**Quiz****ACHTUNG, die Stoppuhr läuft jetzt!**

Wie viele Kniebeugen habt ihr **alle zusammen** in 30 Sekunden geschafft?

Punkte

100

Modus: Multiple Choice

10 bis 20 Kniebeugen

21 bis 30 Kniebeugen

mehr als 30 Kniebeugen

Locker bewerten

Versuche

1

Punktabzug bei falscher Antwort

0

Belohnung/Rüge nicht anzeigen

Zeitbegrenzung

33 Sekunden

Überschreitung für 10 % Punktabzug

30 Sekunden

**Nicht schlecht!** 😊

👏👏👏 Wenn ihr verschnauft habt, klickt "weiter".

**Information**

Im Sommer wurde es hier ganz schön heiß!

🕒 Dieser Platz war früher eine echte Hitzeinsel.

Darum gibt es jetzt Brunnen, Sonnensegel und Sprühnebel, die an heißen Tagen für Abkühlung sorgen. 🌿

Der Christian-Broda-Platz wurde umgestaltet, damit es mehr Schatten und angenehme Orte zum Verweilen gibt.

Was denkt ihr über die Veränderungen?

Hier seht ihr den Plan der Umgestaltung:

**Quiz**

Bäume spenden Schatten und helfen die Stadt langfristig kühler zu halten. 🌳

**Was schätzt ihr?**

**Wie viele neue Bäume wurden hier auf diesem Platz gepflanzt?**

Punkte

100

Modus: Zahl schätzen

Richtiger Wert 35

Minimalwert 3

Maximalwert 40

Abweichung für 10 % Punktabzug

1

**Versuche 1***Punktabzug bei falscher Antwort**10*

Aber nicht nur Schatten hilft bei großer Hitze.

Informiert euch gleich über die "**Gesunden Tipps für die heiße Jahreszeit**"Schaut in die Broschüre "Sommer, Sonne, Hitze"**Information****Aufgabe**Ihr findet in der Broschüre Tipps für "Trinken bei großer Hitze".**Wählt die drei für euch wichtigsten Tipps** aus und nehmt sie als Audio auf!

Antwortmöglichkeit

*Audio***Quiz**Dieser Platz ist nach Christian Broda (1916 - 1987) benannt. **Wer war er?****2 Antworten** sind richtig! Findet den Hinweis am Straßenschild.

Punkte

*100*

Modus: Multiple Choice

*Justizminister**Bundespräsident**Sozialdemokratischer Politiker**Finanzminister*

Punktabzug bei falscher Antwort

*10*

Tipps

*Das Schild ist an einer roten Stange montiert.*

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

**Ort finden**

Punkte

*100*

Koordinate

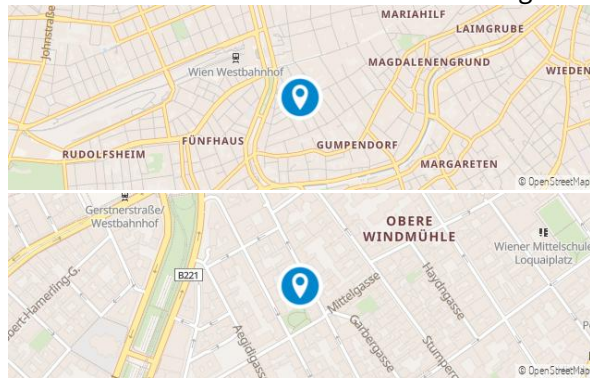
Christian Broda war SPÖ-Justizminister im 20. Jahrhundert - aber dazu später mehr. Jetzt geht es in den ersten Park!

Findet euren Weg... 🌳



48.194074, 16.342296

Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen



## Quiz

### Parks

Der Bezirk Mariahilf ist zwar eher klein, dennoch bietet er **viele Parks**. Einige davon liegen heute auf eurer Route!

Was schätzt ihr, **wie viele Parks gibt es im 6. Bezirk?**

*Punkte*

10

*Modus: Zahl schätzen*

*Richtiger Wert*

12

*Minimalwert*

3

*Maximalwert*

25

*Abweichung für 10 % Punktabzug*

2

*Versuche*

2

*Punktabzug bei falscher Antwort*

10

## Aufgabe

**Es wird sportlich!**

"Bouldern" heißt eine Sportart, bei der in niedriger Höhe ohne Gurt geklettert wird.

**Findet die Kletterwand im Park und probiert das Bouldern jetzt selbst aus!** 🧗

Macht ein Video davon, wie ihr nacheinander die Wand hinaufklettert 📹



*Video von Kamera*

Passt gut auf, dass sich niemand weh tut!!

### Quiz

Back to: Christian Broda. Er hat als Justizminister in Österreich an vielen wichtige Reformen mit mitgewirkt. In seiner Amtszeit wurde **1971 ein schwer benachteiligendes Gesetz abgeschafft**. Welches?

Punkte

100

Modus: Multiple Choice

*Frauen durften bis 1971 nicht wählen.*

*Küssen in der Öffentlichkeit war bis 1971 gesetzlich verboten.*

*Homosexualität war bis 1971 gesetzlich verboten.*

Versuche

2

Punktabzug bei falscher Antwort

10

Tipps

*Das Gesetz richtete sich gegen*

*gleichgeschlechtliche Liebe und Sexualität.*

### Information

Die Freiheit zu lieben, wen wir möchten, ist ebenso ein Teil unserer Gesundheit.

**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.

### Quiz

**Welches Symbol** steht eigentlich für die Vielfalt aller Liebes- und Lebensformen?

Tipp: Es ist öfter auf einer Fahne zu sehen...

Punkte

100

Modus: Lösungseingabe

Korrekte Antwort

*Regenbogen*

Auflösung

*Regenbogen*

Versuche

2

Punktabzug bei falscher Antwort

10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

**Quiz****Regenbogen**

Sortiert die Farben des Regenbogens richtig.  
Beginnt mit der äußersten Farbe (=Rot).

**In welcher Reihenfolge sind die Farben im Regenbogen angeordnet?**

Punkte *100*

Modus: Liste sortieren

*Rot**Orange**Gelb**Grün**Blau**Lila*Versuche *2*Punktabzug bei falscher Antwort *10*

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

**Quiz****☰ Zeichen der Vielfalt**

Die Regenbogen-Fahne ist ein Zeichen der Vielfalt. Für welches gesellschaftliche Anliegen ist sie ein Symbol?

Punkte

*100*

Modus: Multiple Choice

*Fridays For Future-Bewegung**Gleichstellung von LGBTQI+-Personen (Lesbian**Gay Bi Trans Queer Intersex +)**Black Lives Matter-Bewegung*

Versuche

*1*

Punktabzug bei falscher Antwort

*10*

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

**Ort finden**

Geht für die nächste Aufgabe zum **Oskar-Werner-Platz!** Dort warten gemütliche Bänke auf euch.

Punkte

*100*

Koordinate

*48.193618, 16.343016*

Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen






---

### Aufgabe

Antwortmöglichkeit  
*Keine*

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

Sucht euch dafür **nette Bänke**. 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 macht?* Wir helfen euch gerne beim Überlegen! 💬 💡

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

📌 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.

Antwortmöglichkeit  
*Text*

---

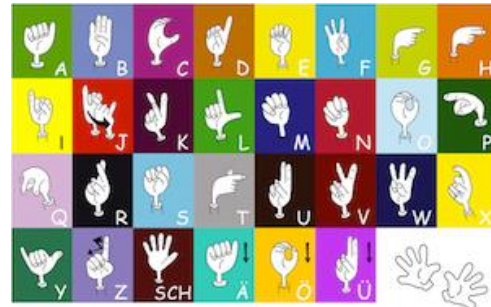


---

### Information

Seht euch die Postkarte mit dem **Finger-Alphabet der Österreichischen Gebärdensprache (ÖGS)** an.

Habt ihr diese Gebärden schon einmal gesehen?



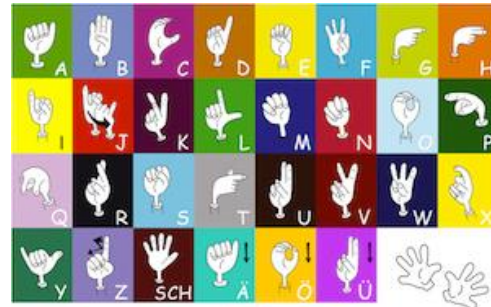
[www.kinderhaende.at](http://www.kinderhaende.at)

### Aufgabe

Versucht das Wort **"MARIAHILF"** mit dem **Finger-Alphabet** zu buchstabieren und macht ein Video davon.

Übung macht die Meisterin!

Ihr könnt auch **mehrere Videos** aufnehmen.  
Ein Video endet automatisch nach 30 Sekunden.



[www.kinderhaende.at](http://www.kinderhaende.at)

Antwortmöglichkeit  
*Video*

### Information

#### "Übung macht die Meisterin!"

Hat es euch verwirrt, dass hier nicht "Übung macht den Meister" stand?

Das liegt daran, dass in der deutschen Sprache lange nur die grammatisch "männliche" Form

verwendet wurde, um alle Menschen zu bezeichnen. Wie verwirrend ist es erst für Nicht-Männer, wenn sie immer nur "Übung macht den Meister" lesen? Um das deutlich zu machen, verwenden Personen heutzutage oft bewusst die "weibliche" Form, um alle Menschen zu bezeichnen. Wieso auch nicht?

### Ort finden

Findet nun den **Hubert-Marischka-Park** am unteren Ende der Stumpergasse! 🌳🌳🌳

Punkte

100

Koordinate

48.192299, 16.346617

Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen



**Aufgabe**

Juhuuu, hier gibt es ein lustiges Zirkus-Kletterhaus. 🏰 Findet es!

**Klettert dann alle (vorsichtig!) einmal hinauf und rutsch hinunter**

Macht ein Video davon!



Antwortmöglichkeit  
Video von Kamera

**Aufgabe**

Nice 😊

Bewegung ist sehr gesund für deinen Kreislauf - jede Bewegung gilt!

**Wieviel Bewegung am Tag wird Jugendlichen empfohlen?**

👉 Hinweise gibts auf der Infokarte "Move your Body!".

Punkte

100

Modus: Multiple Choice

mind. 30 Minuten

mind. 50 Minuten

mind. 60 Minuten

mind. 15 Minuten

Versuche

2

Punktabzug bei falscher Antwort

10

**Umfrage**

Auf der Infokarte "Move your Body!" findet ihr weitere Tipps für Bewegung im Alltag.

Welche Tipps findet ihr sympathisch und würdet ihr selber gerne umsetzen? (Mehrere Antworten sind möglich! 😊)

Antworten

*Steig aufs Rad statt in die Öffis.*

*Geh so oft du kannst zu Fuß.*

*Stiege statt Lift trainiert die Beinmuskulatur.*

*Zwischendurch Übungen mit dem*

*Körpergewicht (Kniebeugen, Liegestütz, ...)*

*Auf einer Linie balancieren.*

*Beim Zähneputzen auf einem Bein stehen.*

Mehrfachauswahl

**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



Antwortmöglichkeit

Schließt die Augen und achtet auf alles um euch herum. So bleibt ihr im Moment und werdet richtig aufmerksam! 😊

Text

- Was seht ihr? 👁️
- Was hört ihr? 👂
- Was riecht ihr? 🤧

Eure Begleiter:in kann einen Timer für 1 Minuten stellen. ⌚

Was ist euch am meisten aufgefallen? 😊

### Ort finden

Weiter geht's! Auch Spazierengehen, allein oder in der Gruppe, trägt zu eurer täglichen Bewegung bei.

Macht euch gemeinsam auf den Weg zum **Schmalzhoftempelpark** und sucht dort den **"offenen Bücherschrank"**.

Punkte

100

Koordinate

48.195076, 16.348548

Richtungspfeil und Entfernung zum Ziel anzeigen



### Aufgabe

Auf dem Bücherschrank könnt ihr ein Zitat von Stefan Zweig, einem bekannten österreichischen Autor, lesen.

Was meint ihr? Worum geht es in diesem Zitat? Um..

Punkte

100

Modus: Multiple Choice

sein Hobby Lesen.

Sorgen unterschiedlicher Generationen.  
die Bäume im Park.



den Besuch eines Konzertes.

Versuche

1

Punktabzug bei falscher Antwort

10

### Aufgabe

Weil die **seelische Gesundheit** besonders wichtig ist...

Schaut euch die Infokarte "**Die Seele schreit um Hilfe, wenn...**" an.

Woher weiß man\*, dass die "Seele um Hilfe schreit"?

Lest euch die Antworten durch und nehmt ein Audio mit weiteren Anzeichen, die ihr kennt, auf.

Antwortmöglichkeit

Audio

### Quiz

**Manchmal wird einem alles zu viel.**

Es ist wichtig, das gleich ernst zu nehmen, denn wenn man sich mit Problemen nicht auseinandersetzt, werden sie meist größer.

Es ist gut und stark, sich Hilfe zu holen. Niemand kann oder muss alles alleine bewältigen!

Auf der Infokarte "**Die Seele schreit nach Hilfe**" findet ihr Notrufnummern, die ihr jederzeit kontaktieren könnt.

**Wie lautet die Nummer von "Rat auf Draht"?**

**Gebt die Nummer in das Textfeld ein.**

(Tipp: Ihr könnt sie euch auch gleich einspeichern!)



Punkte

100

Modus: Eingabe, Korrekte Antwort 147

**Ort finden****Juvivo06**

Auch im Jugendzentrum in deiner Nähe findest du immer jemand zum Reden.

Findet jetzt **Juvivo06**, das einzige Jugendzentrum im 6. Bezirk!



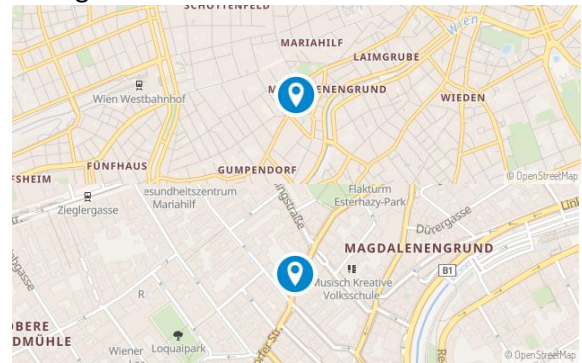
Punkte

100

Koordinate

48.195909, 16.351268

Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen

**Aufgabe**

Macht euch schlau zum **Programm von Juvivo06!**

<https://juvivo.at/standorte/jugendarbeit-06/>

Sucht euch **3 Sachen aus dem Programm von Juvivo06** aus, die euch besonders gut gefallen. Die Aktivitäten können auch schon vorbei sein.

Nehmt eure Antwort als Audio auf. Antwortmöglichkeit

*Audio*

**Ort finden**

Nächster und letzter Halt: **Esterhazypark!**

Punkte

100

Koordinate

48.197258, 16.352093

Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen

**Quiz**

In diesem Park geht es sehr sportlich zu!

Findet die **Kletterwand am Flakturm!**

**Wer betreibt diese Sportanlage in Mariahilf?**

Wählt die richtige Antwort aus.

Punkte

100

Modus: Multiple Choice

*Haus des Meeres*

*Alpenverein*

*Kletterfans*

Punktabzug bei falscher Antwort

10

Auflösung nach falscher Beantwortung  
anzeige

### Quiz

Man\* kann hier auch Bouldern.

Habt ihr euch gemerkt, was "Bouldern"  
bedeutet?

Tipp: Ihr habt es heute selbst ausprobiert

Punkte

100

Modus: Multiple Choice

*Barfuß-Klettern*

*Klettern in niedriger Höhe ohne Klettergurt*

*Klettern am Felsen*

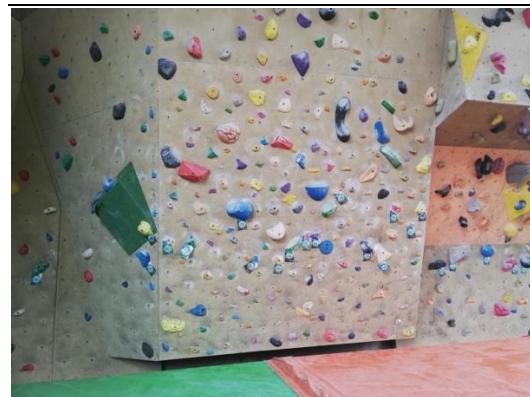
Versuche

2

Punktabzug bei falscher Antwort

10

Auflösung nach falscher Beantwortung  
anzeigen



### Aufgabe

#### Letzter Stopp: Coolspot!

Findet den **Coolspot** zur Abkühlung im  
Esterhazypark, gleich vor dem Haus des  
Meeres.

Macht es euch auf den hübschen Bänken  
gemütlich!



Antwortmöglichkeit

*Keine*

### 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*

---

## Information

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

