



Bound: 1060 DIY City Challenge Mariahilf - 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

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.



GESUNDE BEZIRKE



Für die Stadt Wien

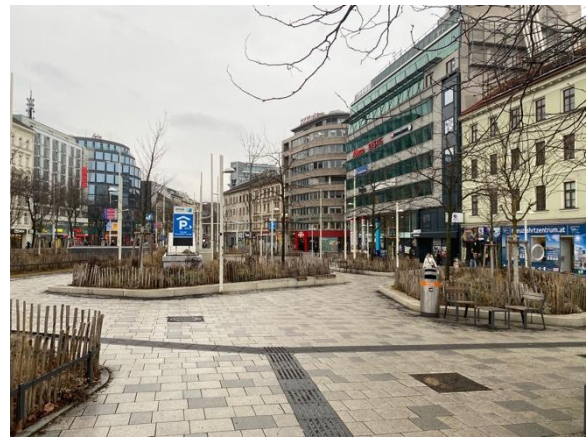


Information

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 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 gemeinsam verschiedene Aufgaben! Auch eure Ideen für den Gesunden Bezirk Mariahilf sind gefragt! Seid ihr bereit? 😎

Aufgabe

Los geht's! 😎

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

Im Sommer ist dieser Platz eine Hitzeinsel.

☀️ Darum gibt es Brunnen, Sonnensegel und Sprühnebel für heiße Tage. 💧 Der Christian-Broda-Platz wurde umgestaltet, damit es mehr Schatten und Abkühlungsmöglichkeiten gibt. Was denkt ihr darüber?



Antwortmöglichkeit
Audio

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

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Aufgabe

Antwortmöglichkeit

Keine

Wassertanken 🔄

Schon durstig? Dann trinkt etwas hier beim Wasserspender!

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

Versuche

3

Punktabzug bei falscher Antwort



10

Tipps

Das Schild ist an einer roten Stange montiert.

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Ort finden

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

Findet euren Weg... 🌳



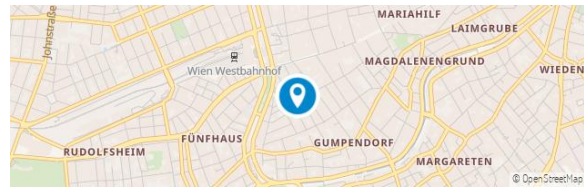
Punkte

100

Koordinate

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?**

Hinweise gibts auf der [Webseite der Stadt Wien](#).

[Wien](#). 🤖

Punkte

10

Modus: Zahl schätzen

Richtiger Wert

12

Minimalwert

3

Maximalwert

25

Abweichung für 10 % Punktabzug

2

Versuche

2

Punktabzug bei falscher Antwort

10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

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 📹

⚠️ Passt gut auf, dass sich niemand wehtut!! ⚠️



Antwortmöglichkeit

Video von Kamera

Quiz

Top! 🤩 🙌 Seid ihr schon etwas ins Schwitzen gekommen?

Warum ist es wichtig, sich regelmäßig zu bewegen?

Wählt die richtigen Antworten aus.

👉 Hinweise gibt's auf der [Infokarte "Move your Body"](#)!

Punkte

100

Modus: Multiple Choice

Stärkt den Körper

Löst all deine Probleme

Verschafft gute Laune

Macht (besonders mit Freund:innen) Spaß

Stärkt das Selbstbewusstsein

Macht dich zu einem besseren Menschen

Stärkt die Abwehrkräfte

Versuche

2

Punktabzug bei falscher Antwort

10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Umfrage

Auf der [Infokarte "Move your Body"](#) findet ihr auch **Tipps für Bewegung im Alltag**.

👉 Welche Tipps findet ihr sympathisch und würdet ihr selbst gerne umsetzen?

(Mehrere Antworten sind möglich! 🤔)

Antworten

Beim Zähneputzen auf einem Bein stehen

Auf einer Linie balancieren

Stiege statt Lift trainiert die Beinmuskulatur

Geh so oft du kannst zu Fuß

Steig aufs Rad statt in die Öffis

Zwischendurch Übungen mit dem eigenen Körpergewicht

Körpergewicht

Mehrfachauswahl

Aufgabe

Es ist also wichtig sich regelmäßig zu bewegen. 🏃‍♀️

Gut für die Psyche sind Bewegung und Sport aber nur, wenn sie uns gut tun. Manchmal kann das auch ins Gegenteil kippen. 😞

Zum Beispiel wenn wir uns unter Druck fühlen, dass wir Sport machen *müssen*. Oder wenn wir uns ständig *mit anderen vergleichen*. Oder

wenn wir krankhaft Sport betreiben, um *schnell ungesunde Extreme* wie ein niedriges Gewicht oder sehr starken Muskelaufbau *zu erreichen*.

Habt ihr schon mal Erfahrungen damit gemacht, dass Sport statt Spaß zu machen zu einem Problem wird? Tauscht euch in der Gruppe darüber aus.

Überlegt euch Tipps für andere, damit es nicht so weit kommt und nehmt ein Audio auf 🎤

Antwortmöglichkeit

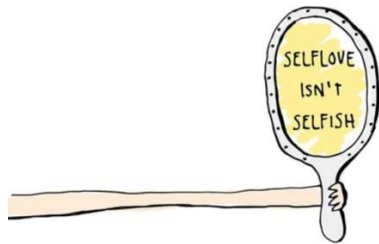
Audio

Aufgabe

Selflove

Für die psychische Gesundheit ist es unglaublich wichtig, sich selbst zu schätzen und zu lieben. ❤️

Schreibt daher jeweils mindestens zwei Dinge auf, die ihr an euch selbst liebt/mögt/schätzt. 📝



Antwortmöglichkeit

Text

Quiz

Manchmal wird einem alles zu viel. ❤️

Es ist wichtig, das gleich ernst zu nehmen. Denn Probleme zu ignorieren, macht sie mit der Zeit meist größer.

Jede Person kann psychische Probleme bekommen. 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: Lösungseingabe

Korrekte Antwort

147

Auflösung

147

Versuche

2

Punktabzug bei falscher Antwort

10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

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

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

In der nächsten Aufgabe geht es darum, eigene gesunde Ideen zu überlegen! 😊💡
Habt ihr noch einen gemütlichen Platz im Park? Trinkt auch ein bisschen Wasser zwischendurch, denn ihr solltet **pro Tag mindestens 1,5 Liter Wasser** trinken 💧
Klickt dann auf weiter.



Antwortmöglichkeit

Text

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

Quiz

Back to: Christian Broda. 👉 Er hat als Justizminister in Österreich **1971 ein schwer benachteiligendes, gewaltvolles Gesetz abgeschafft.** Welches?
Wählt die richtige Antwort aus.

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.*

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Information

Die Freiheit zu lieben, wen wir möchten, ist auch 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.



Information

pridemonth

Schwer zu glauben: Vor 50 Jahren war es in Österreich gesetzlich verboten, offen lesbisch, bi oder schwul zu leben.

Zum Glück dürfen jetzt in Österreich alle Menschen so leben, wie sie möchten! Im Juni - dem offiziellen "Pridemonth" - findet die 🏳️‍🌈 Regenbogenparade 🏳️‍🌈 statt, wo Menschen ihre Vielfalt in der Öffentlichkeit feiern.

Auf dem Bild sehr ihr ein **Poster zum #Pridemonth** von den Wiener Jugendzentren, mit dem ihr euch jetzt beschäftigen werdet.



Aufgabe

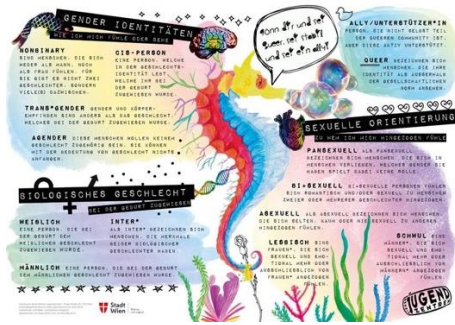
🏳️‍🌈 Lest am Poster nach: Was bedeutet "**queer**"?

Vervollständigt den Satz im

Textfeld: Als **queer** bezeichnen sich Menschen, die...

Antwortmöglichkeit

Text



Tip: Im [Queer Lexikon](#) könnt ihr übrigens alle möglichen Begriffe rund um LGBTAI*Q+-Themen nachlesen!

Aufgabe



Vervollständigt den Satz im Textfeld: Und ein/e Ally / Unterstützer/in ist eine Person, die ...?



Antwortmöglichkeit

Text

Aufgabe

Ihr habt schon herausgefunden, was es bedeutet ein/e Ally für die LGBTAI*Q-Community zu sein

Unterhaltet euch nun in der Gruppe darüber, wie ihr in eurem Alltag konkret als Allys handeln könnt oder was ihr euch von Allys wünschen würdet.

Nehmt ein Audio mit euren Vorschlägen auf



Antwortmöglichkeit

Audio

Ort finden

Findet jetzt das **Naturdenkmal "Schwarzer Maulbeerbaum"** in der Hirschengasse

Punkte

100

Koordinate

48.194730, 16.347621

Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen

Quiz

Gefunden? 🤖



Seit wann glaubt ihr steht dieser Maulbeerbaum unter Schutz?
Wählt eine Antwort aus.

Punkte

100

Modus: Multiple Choice

1922

2005

1989

1810

Versuche

3

Punktabzug bei falscher Antwort

10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Ort finden

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



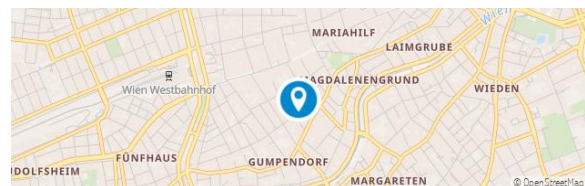
Punkte

100

Koordinate

48.195076, 16.348548

Richtungspfeil und Entfernung zum Ziel anzeigen



Quiz

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 Konzerts.

Versuche

1

Punktabzug bei falscher Antwort

10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen


Information

Sucht euch jetzt hier im Schmalzhoftempelpark eine nette Sitzbank aus.
Klickt dann auf 'weiter'.



Umfrage

Beratung

In der näheren Umgebung gibt es viele **wichtige Beratungsstellen**, bei denen Menschen kostenfreie Beratung in verschiedenen Bereichen angeboten wird.  Es kann einem sehr helfen mit professionellen Berater*innen zu sprechen und die richtige Unterstützung zu bekommen!

Welche von den folgenden Beratungsstellen kanntet ihr bereits?

Antworten

COURAGE Wien: Die Partner:innen, Familien- und Sexualberatungsstelle (Fokus: LGBTAI*Q)*

Frauen beraten Frauen*: Frauen*beratung (Fokus: Feministische Beratung und Psychotherapie)*

Beratungsstelle für taubblinde und höresehbehinderte Menschen

Checkit! (Fokus: Info- und Beratungsstelle für Freizeitdrogen)

Verein Wiener Frauenhäuser (Fokus: Beratung und Unterkunft für von Gewalt betroffene Frauen und Kinder)

ABO Jugend (Fokus: Arbeit, Beratung, Orientierung für Jugendliche bis 21 J.)

Mehrfachauswahl

Quiz

Was bietet der Verein Checkit! in der Gumpendorfer Straße 8 an?

Ihr könnt euch auch [hier](#) darüber informieren.

(Alles ist kostenfrei!)

Punkte

100

Modus: Multiple Choice

Anonyme Einzelberatung und Coaching, wenn man sich Sorgen über den eigenen Drogenkonsum macht

Anonymes Drug Checking, um die Risiken beim Drogenkonsum zu reduzieren

Notfallsklinik

Anonyme Rechtsberatung bei drogenspezifischen Rechtsfragen und -problemen

Warnungen für besonders gefährliche Drogen, die gerade im Umlauf sind

Gratis Drogen für alle

Informationen zu verschiedenen chemischen Substanzen und ihren Wirkungen

Versuche

1

Punktabzug bei falscher Antwort
10
Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Aufgabe

Checkit!

Warum glaubt ihr ist das Angebot von Checkit! wichtig?

Tauscht euch in der Gruppe darüber aus und nehmt ein Audio auf 🎤

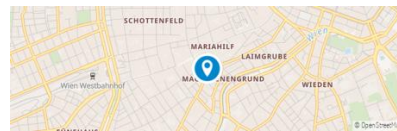
Antwortmöglichkeit
Audio

Ort finden

Nächster und letzter

Halt: **Esterházypark!** 📍

Punkte
100
Koordinate
48.197258, 16.352093
Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen



Aufgabe

Frieden ist zentral für Gesundheit und Wohlbefinden 🌿

Der riesige **Flakturm** im Esterházypark ist kaum zu übersehen.

Er wurde während des zweiten Weltkriegs von den Nazis für Fliegerabwehrkanonen errichtet. Um dieses Symbol des

Nationalsozialismus zu einem **Mahnmal gegen Krieg und Faschismus** umzuwenden, war lange Zeit ein markanter Anti-Kriegs-Spruch des Künstlers Lawrence Weiner zu sehen ("**Zerschmettert in Stücke, im Frieden der Nacht**"). Heute ist der Spruch nicht mehr zu sehen.



Wir haben ein altes Foto für euch. **Wie ist der Satz des Künstlers eurer Ansicht nach zu verstehen?**

Tauscht euch aus und nehmt ein Audio mit euren wichtigsten Punkten auf 🎤

Antwortmöglichkeit
Audio

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 gesunde Ideen gesammelt! Eure Ideen

können **finanziell** von der Wiener Gesundheitsförderung —

WiG **unterstützt** werden! 😎

Antworten

Ja

Nein

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

Stimmt ab. Wollt ihr eure Ideen umsetzen?

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.

