



Bound: 1070 DIY City Challenge - ab 15 Jaren



Actionbound-App in App Store oder Google Play
kostenlos heruntergeladen

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.

City Challenge Neubau

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



Information

Willkommen Team !!team!! am Treffpunkt im Josef-Strauß-Park! 🌟

Heute dreht sich alles um Bewegung, Ernährung, seelische Gesundheit und Gemeinschaft. Ihr entdeckt neue, gesunde Orte im Bezirk und löst zusammen spannende Aufgaben! 🏃🥗💬
Seid ihr bereit?

Dann klickt auf "Weiter". Eure Tour kann nun losgehen! 😊



Aufgabe

📷 Gruppenfoto-Challenge: Zeigt eure Stimmung! 😊

Wie fühlt ihr euch heute?
Findet gemeinsam einen coolen Platz und stellt euch dort für ein Gruppen-Selfie auf.

👉 Überlegt euch eine Pose, die eure aktuelle Stimmung ausdrückt.

Antwortmöglichkeit
Bild von Kamera

Quiz

👏 **Teamwork**

Was ist wichtig in einem guten Team?

Alle hören einander zu.

Jede:r darf Ideen einbringen.

Eine Person entscheidet alles allein.

Man hilft sich gegenseitig.

Es ist egal, ob jemand ausgegrenzt wird.

Man lacht auch mal zusammen.

Punkte **100**

Modus: Multiple Choice

Versuche **1**

Punktabzug bei falscher Antwort **10**

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Aufgabe

Gesundheit 🌸

Gesundheit und Wohlbefinden sind für jeden Menschen wichtig.

Was bedeutet für euch persönlich "gesund sein"? Gibt es bestimmte **Aktivitäten oder Gewohnheiten**, die euch helfen, damit ihr euch körperlich und geistig gut fühlt?

Nehmt dazu eine Audiodatei auf und sprecht hinein, was euch gesund macht!

Antwortmöglichkeit

Audio

Aufgabe

Eure erste Challenge ⚡

Hier im Park gibt es einen Platz mit Fitnessgeräten.

Findet den Platz, geht hin und probiert verschiedene Übungen aus und macht dabei ein Foto von euch! 💪😊



Antwortmöglichkeit

Bild von Kamera

Quiz

Gemeinschaftsgarten 🌸🍓🥦

Im Park gibt es einen Gemeinschaftsgarten mit mehreren Hochbeeten. Sucht den Gemeinschaftsgarten und zählt, wie viele Hochbeete ihr dort findet.



Punkte 100

Modus: Zahl schätzen

Richtiger Wert 10

Minimalwert 3

Maximalwert 20

Abweichung für 10 % Punktabzug 1

Versuche 1

Punktabzug bei falscher Antwort 10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Quiz

Winterfeste Pflanzen ❄️

Manche Pflanzen können auch im Winter draußen bleiben – sie heißen winterfest oder winterhart. Diese Pflanzen vertragen Kälte und sogar Schnee, ohne abzusterben.



Welche dieser Kräuter sind winterfest?

Wählt die richtigen Antworten aus – mehrere können stimmen! ✅

Punkte 100

Modus: Multiple Choice

Minze

Schnittlauch

Oregano

Basilikum

Versuche 1

Punktabzug bei falscher Antwort 10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Aufgabe

Bäume finden 🌳🎁

Hier im Park stehen einige Bäume. Probieren wir ein kurzes Spiel:

1. 🙈 Wählt eine Person aus eurer Gruppe aus. Sie soll die Augen schließen oder sie sogar, falls möglich, verdecken!
2. 🗺️ Führt diese Person durch den Park bis zu einem 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! 🚻 WC

Ein kleiner Hinweis für eure Gruppe: Hier im Josef-Strauß-Park gibt es eine öffentliche Toilette, die ihr gerne benutzen könnt. 💧



Ort finden

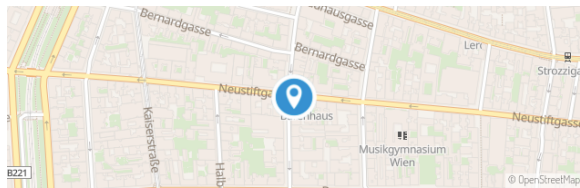
🚶 Weiter geht's! 📍

Euer nächster Stopp ist das Cult.Café in der Neustiftgasse!

- Nehmt den Weg über die Schottenfeldgasse.
- Nachdem ihr den Zebrastreifen überquert habt, bleibt auf der rechten Straßenseite – der nächste GPS-Hinweis führt euch dann weiter.

Punkte 100

Koordinate 48.205781, 16.343253



Ort finden

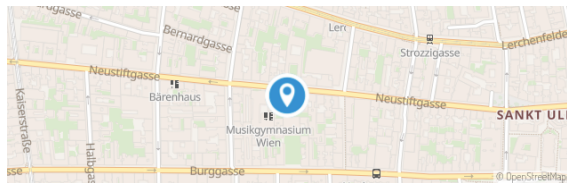
Weiter zum Cult-Café!

Gleich seid ihr da!



Punkte 100

Koordinate 48.205507, 16.346258



Information



Das Cult.café ist ein Ort, an dem Jugendliche und junge Erwachsene zwischen 10 und 22 Jahren willkommen sind, um sich zu treffen, sich auszutauschen, zu spielen und gemeinsam Zeit zu verbringen. Das Cult.café ist quasi ein Kaffeehaus - aber ohne Konsumzwang.

Ihr könnt jederzeit dorthin hingehen, ohne dort etwas kaufen zu müssen!

Aufgabe



Erkundet das Cult.café und findet heraus, welche Angebote es für euch bereithält.

Schaut euch das aktuelle Programm im Fenster an:

Welche Angebote gibt es derzeit? **Schreibt eure Antworten in Stichworten in das Textfeld!**

Antwortmöglichkeit

Text

Aufgabe



Was wünscht ihr euch?

Stellt euch vor, ihr könntet das Cult.café für einen Tag für euch mieten. 🌐 Was sollte unbedingt passieren?

- Ein Konzert?
- Ein Spieleabend?
- Etwas Kreatives?



Nehmt eine kurze Audioaufnahme auf und erzählt von eurer Idee!

Antwortmöglichkeit

Audio

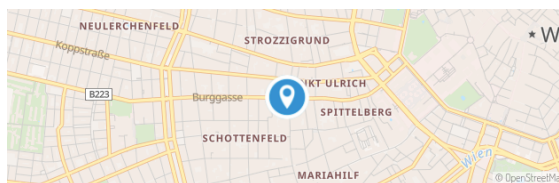
Ort finden

Weiter geht's! !

- Um zum nächsten Ort zu kommen, geht ihr zuerst durch die Myrthengasse.
- Dann biegt ihr links ab und geht Richtung Neubaugasse und überquert dort den Zebrastreifen.
- Danach hilft euch das GPS wieder weiter!

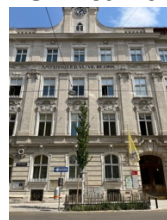
Punkte 100

Koordinate 48.204299, 16.348820



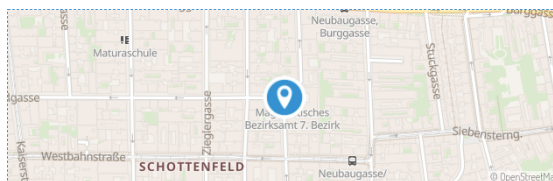
Ort finden

 **Nächster Stopp: Magistratisches Bezirksamt für den 6. und 7. Bezirk**



Punkte 100

Koordinate 48.202789, 16.346943



Quiz

 **Schätzfrage: Wie viele Menschen leben im 7. Bezirk?**

Der 7. Bezirk – Neubau – ist einer der kleinsten Bezirke in Wien, aber ganz schön belebt!

👉 Wie viele Einwohner:innen hat der 7. Bezirk wohl?

Gebt eure Schätzung am Zahlenstrahl an!

Punkte *100*

Modus: Zahl schätzen

Richtiger Wert *31500*

Minimalwert *1000*

Maximalwert *100000*

Abweichung für 10 % Punktabzug *1*

Versuche *1*

Punktabzug bei falscher Antwort *10*

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Tipp: Im 3. Bezirk, Landstraße, leben rund 98.000 Einwohner:innen - mehr als drei Mal so viele Personen, wie im 7. Bezirk.

Quiz

 **Quizfrage:**

Überlegt gemeinsam:
Welche U-Bahn-Linien fahren durch den 7. Bezirk?

Wählt alle richtigen Antworten aus.

Punkte *100*

Modus: Multiple Choice

U1

U2

U3

U4



U6


Versuche *1*

Punktabzug bei falscher Antwort *10*

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Quiz

 **Wasser & Umwelt** 

Wie viel Liter Wasser verbraucht man ungefähr bei einer 5-Minuten-Dusche? 

Wählt die richtige Antwort aus:

Punkte *100*

Modus: Multiple Choice

2-5 Liter

100 Liter

50-60 Liter

15-20 Liter

Versuche *1*

Punktabzug bei falscher Antwort *10*

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Aufgabe

Gemeinsam für die Umwelt – Ideen sammeln!

Wir alle können im Alltag etwas tun, um die Umwelt zu schützen. Manchmal sind es schon kleine Dinge, die einen Unterschied machen.

👉 Eure Aufgabe: Sammelt in der Gruppe **mindestens 3 Ideen**, wie man umweltfreundlicher leben kann.

💬 Das können Dinge aus dem Alltag sein – z. B. beim Essen oder Einkaufen.

🗣️ **Nehmt eure Ideen als Audioaufnahme auf.**

Antwortmöglichkeit

Audio

Ort finden

Nächster Stopp: Andreaspark!

Punkte 100

Koordinate 48.199067, 16.347219

Macht euch auf den Weg zum Andreaspark – dort warten neue Aufgaben, Bewegung und spannende Entdeckungen auf euch! Los geht's! 💪😊

Geht am besten die Zieglergasse entlang.



Aufgabe

Schaut euch das große Graffiti hier genau an!

Was könnt ihr auf dem Bild erkennen?

Antwortmöglichkeit

Text



Quiz

 **Warum ist gesunde Ernährung wichtig?**

Gesundes Essen macht stark, fit und hilft uns, uns gut zu fühlen.

👉 Welche Aussagen zu **gesunder Ernährung** stimmen?

Punkte 100

Modus: Multiple Choice

Gesunde Ernährung gibt uns Energie für Schule, Sport und Spiel.

Gesunde Ernährung heißt, so viel Süßes zu essen, wie man will.

Gesunde Ernährung stärkt unser Immunsystem.

Gesunde Ernährung kann unsere Stimmung verbessern.

Nur Erwachsene müssen sich gesund ernähren.

Versuche 1

Punktabzug bei falscher Antwort 10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Quiz

 **Lebensmittel-Rätsel:
Ordnet die Lebensmittel nach ihrem Zuckergehalt!**

Ihr seht sechs verschiedene Lebensmittel. Sortiert sie von oben nach unten – vom gesündesten (am wenigsten Zucker) bis zum ungesündesten (am meisten Zucker)!



Punkte 100

Modus: Liste sortieren


Gurke 

Natur-Joghurt 

Karotte 

Apfel 

Fruchtjoghurt  

Limonade 

Versuche 2

Punktabzug bei falscher Antwort 10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Umfrage

Fasten 

Fasten bedeutet, dass man während einer bestimmten Zeit weniger oder nichts isst oder auf bestimmte Lebensmittel verzichtet (z.B. Süßigkeiten). Es gibt verschiedene Gründe, um zu fasten. Manchmal hat Fasten auch einen religiösen Hintergrund (z.B. Ramadan).

Warum, denkt ihr, fasten manche Menschen?

Klickt an, was für euch richtig ist!

Mehrfachauswahl

Antworten

Man fastet, damit man bewusster mit Nahrung umgeht.

Fasten ist bei Erwachsenen gesund für die Zellerneuerung und somit gut für den Stoffwechsel, wenn es richtig durchgeführt wird.

Man fastet, weil man jemandem etwas beweisen möchte.

Beim Fasten geht es um das Gemeinschaftsgefühl, etwas zusammen durchzuziehen.

Man fastet aus religiösen Gründen.

Information



Wichtig: Fasten ist für Kinder und Jugendliche nicht immer empfehlenswert, da es ihre Gesundheit beeinträchtigen kann.

Außerdem ist Wasser trinken **immer** möglich – auch wenn gefastet wird. 😊

Information

Bedürfnisse! 🚻 WC

Ein kleiner Hinweis für eure Gruppe: Hier im Andreaspark gibt es eine öffentliche Toilette, die ihr gerne benutzen könnt. 💧



Information

Pause 😊

Sucht euch hier ein gemütliches Plätzchen und macht eine Pause. Nutzt auch die Chance beim Wasserbrunnen etwas zu trinken.

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 würde?** Wir helfen euch gerne beim Überlegen! 🗨️💡

Antwortmöglichkeit

Text



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?

Aufgabe

🧘 **Stress verstehen und teilen** 🧘

Stress ist eine natürliche Reaktion unseres Körpers auf Herausforderungen oder Veränderungen. Nehmt euch einen Moment Zeit und überlegt:

Was bedeutet Stress für euch persönlich?

Teilt eure Gedanken in der Gruppe und nehmt eine kurze Audioaufnahme auf, in der jede:r von euch erklärt, was Stress für sie oder ihn bedeutet. 🗣️

Antwortmöglichkeit

Audio

Umfrage

Stress loslassen 🧘

Manchmal kann es vorkommen, dass alles zu viel wird. Das ist vollkommen normal, aber andauernder Stress ist nicht gut für unseren Körper und unser Wohlbefinden.



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

Antworten

Ausreichend schlafen

Handy- & Computerzeit verkürzen

Sport und Bewegung machen

In die Natur gehen

Schreiben (Tagebuch, Geschichten,..)

Spazieren gehen

Musik hören

Mit Freund:innen Zeit verbringen

Etwas anderes

Mehrfachauswahl

Ort finden

Weiter geht's! 🚶 ✨

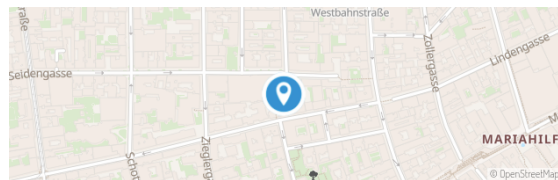
Geht nun die Andreasgasse ein Stück hinauf und durch den Durchgang – so kommt ihr auf den Jenny-Steiner-Weg. Schaut euch den **Durchgang** genau an, wenn ihr zu eurem nächsten Ort geht.

Dort wartet schon die nächste Aufgabe auf euch! 😊



Punkte 100

Koordinate 48.200020, 16.346978



Quiz

Was war an der Decke? 🌸

Erinnert ihr euch an den goldgelben Durchgang, durch den ihr vorhin gegangen seid?

👉 Was war dort an der Decke zu sehen?

Punkte 100

Modus: Multiple Choice

Versuche 1

Punktabzug bei falscher Antwort 10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Autos

Planeten

Tiere

Blumen

Berge

Umfrage

Green Flags 🍷👯

In Freundschaften gibt es Dinge, die zeigen, dass sie uns guttun – man nennt sie Green Flags.

Was findet ihr in einer guten Freundschaft wichtig?

Wählt alle Antworten aus, die für euch passen!

Antworten

Wir lachen viel zusammen.

Wir hören einander zu.

Wir vertrauen einander.

Wir unterstützen einander, wenn es jemandem von uns nicht gut geht.

Wir freuen uns füreinander.

Wir können so sein, wie wir sind.

Mehrfachauswahl

Umfrage

▶ **Red Flags**

Nicht jede Freundschaft fühlt sich gut an. Es gibt Dinge, die zeigen, dass einem eine Freundschaft nicht guttut – man kann **Red Flags** dazu sagen.

👉 **Welche Verhaltensweisen findest du in einer Freundschaft nicht in Ordnung?**

Mehrfachauswahl

Antworten

Wenn ich nicht ich selbst sein darf.

Wenn meine Grenzen nicht respektiert werden.

Wenn ich ausgelacht oder ausgeschlossen werde.

Wenn mir nicht zugehört wird.

Wenn ich Angst habe, ehrlich zu sein.

Wenn über mich hinter meinem Rücken geredet wird.

Wenn ich ständig ein schlechtes Gefühl habe.

Aufgabe

Streit gehört dazu 💕

Manchmal gibt es aber auch in wirklich guten Freundschaften und in der Familie Konflikte. Wichtig ist es, 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

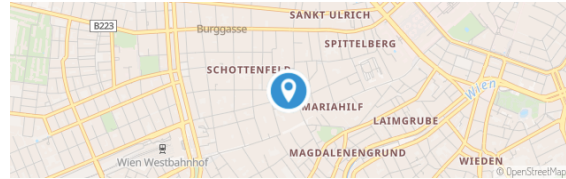
Ort finden

Nächster Stopp - Durchgang Ahornergasse!



Punkte 100

Koordinate 48.200277, 16.348522



Aufgabe

7. Bezirk 🌳

Sucht gemeinsam die große Karte vom 7. Bezirk.

Könnt ihr die Orte wiederentdecken, bei denen ihr heute schon wart?

Findet euren Startpunkt und macht ein Foto davon.



Antwortmöglichkeit

Bild von Kamera

Quiz

Parks 🌳

Heute waren wir schon in zwei Parks.

Wie viele Parkanlagen gibt es im 7. Bezirk?

TIPP: Ihr könnt einen Hinweis auf der Karte finden.

Punkte 100

Modus: Zahl schätzen

Abweichung für 10 % Punktabzug 1

Versuche 1

Punktabzug bei falscher Antwort 10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Richtiger Wert 11

Minimalwert 3

Maximalwert 16

Aufgabe

Musik 🎵 🎤 🎧

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

Welche Lieder hört ihr gerade besonders gerne? 😊 ✨

Nehmt ein Audio mit den Titeln eurer Lieblingslieder auf. Wer sich traut, kann das Lied auch kurz vorsingen.

Antwortmöglichkeit

Audio

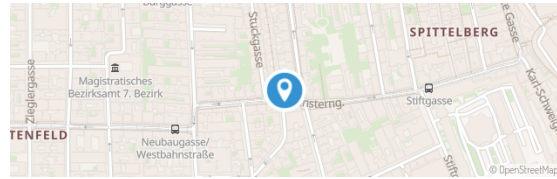
Ort finden

 **Zwischenstopp beim Kosmos Theater**



Bevor ihr zum Siebensternpark weitergeht, macht einen kurzen Halt beim Kosmos Theater in der Siebensterngasse 42. Vor dem Theater findet ihr auffällige orange Stühle und eine Parkbank mit der Aufschrift „NEIN HEISST NEIN“.

Punkte 100

Koordinate 48.202382, 16.351283



Umfrage

 Umfrage: Was bedeutet „NEIN heißt NEIN“ für dich? 

Diese Aussage steht für Respekt, Grenzen und Selbstbestimmung.

Was bedeutet diese Aussage für euch?

Mehrfachauswahl

Antworten

Jeder Mensch hat das Recht, selbst zu entscheiden.

Ein „Nein“ muss immer respektiert werden – ohne Diskussion.

Nein sagen ist manchmal schwer, aber wichtig.

Grenzen setzen ist etwas Starkes, kein Zeichen von Schwäche.

Ich wünsche mir, dass meine Entscheidungen ernst genommen werden.

Aufgabe

 **Wichtig zu wissen: Frauenhelpline**


Auf dem orangefarbenen Sessel steht eine Telefonnummer, die mit "0800" beginnt. Es ist die Frauenhelpline gegen Gewalt. Du kannst dort jederzeit anrufen, wenn du Hilfe oder Beratung brauchst oder du dir Sorgen um jemanden in deinem Umfeld machst. Auch nachts oder am Wochenende. Der Anruf ist kostenlos und vertraulich.

 Aufgabe: **Findet die Nummer und schreibt sie ins Textfeld.**

Antwortmöglichkeit

Text

Quiz

 **Quizfrage: Seit wann dürfen Frauen in Österreich wählen?**

Wählt die richtige Antwort aus:

(Tipp: Es war kurz nach dem Ende des Ersten Weltkriegs und der Gründung der ersten Republik Österreichs.)

Punkte 100

Modus: Multiple Choice

1860

1918

1970

2001

Versuche 1

Punktabzug bei falscher Antwort 10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

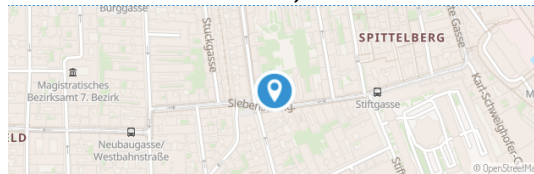
Ort finden

Weiter geht's zu eurer letzten Station - dem Siebensternpark !

Achtet gut auf den Verkehr, denn die Straße ist stark befahren! 🚦

Punkte 100

Koordinate 48.202442, 16.352233



Information

Klopause! 🚻 WC



Hier im Park befindet sich auch ein öKlo, welches ihr gerne benutzen könnt.

💡 Good to know: öKlos funktionieren ganz ohne Chemie und ohne Wasser! Sie sind umweltfreundlich und biologisch abbaubar. Nach dem Klogang wird eine Schaufel voll Sägespäne übers Geschäft geworfen – deshalb riecht es im öKlo auch nicht schlecht.

Umfrage

🎮 **Sport & Hobbys: Was macht euch Spaß?**

Welche Hobbies habt ihr?

Erzählt euch gegenseitig eure Hobbies und wählt die auf euch zutreffenden Antworten aus.

Mehrfachauswahl

Antworten

Musik machen oder hören

Lesen

Tanzen

Malen, Basteln, kreativ sein

Kochen, Backen

Fußball spielen

Schwimmen

Etwas ganz anderes...

Aufgabe

🌟 **Neue Dinge ausprobieren – was wäre euer Wunsch?** 🧠

Manchmal träumt man davon, etwas Neues zu lernen oder auszuprobieren.

👉 Was würdest du gerne mal ausprobieren, wenn du könntest? Das kann eine Sportart, ein neues Hobby oder ein besonderer Kurs sein. (z. B. Klettern, Schlagzeug spielen, Töpfern, Parkour...)

🎙️ **Nehmt eine kurze Audioaufnahme auf!**

Antwortmöglichkeit

Audio

Information

Eure letzte Challenge ⚡

Gleich seid ihr im Ziel 🏁 Seid ihr bereit? Dann klickt auf WEITER.

Aufgabe

Detailfoto 📷

Hier seht ihr ein Detailfoto – es wurde irgendwo im Siebensternpark aufgenommen. Könnt ihr diese Stelle finden und das Foto genauso nachmachen? 📷🔍
Viel Spaß beim Suchen und Nachstellen!



Antwortmöglichkeit

Bild von Kamera

Information

Tischtennis 🏓

Diesen Tischtennistisch im Siebensternpark und die Sitzmöglichkeiten könnt ihr in eurer Freizeit jederzeit nutzen!



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 Neubau

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

