



Bound: 1120 DIY City Challenge Meidling - ab 15 Jahren



Actionbound-App in AppStore 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.

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

Willkommen am Treffpunkt Bahnhof Meidling, Aufgang Schedifkaplatz!

Heute geht es um Bewegung, Ernährung, seelische Gesundheit und Gemeinschaft. Ihr lernt neue gesunde Orte im Bezirk kennen und löst gemeinsame verschiedenen Aufgaben!

Seid ihr bereit? Dann klickt auf "Weiter". Eure Tour kann nun losgehen! 😊

Aufgabe

Bei der City Challenge Meidling geht es um Gesundheit und Wohlbefinden. Überlegt gemeinsam, in wie vielen verschiedenen Sprachen ihr das Wort "Gesundheit" sagen könnt. 🗣️🗣️

Nehmt das Wort in möglichst vielen Sprachen als Audio auf!

Antwortmöglichkeit: Audio

Ort finden

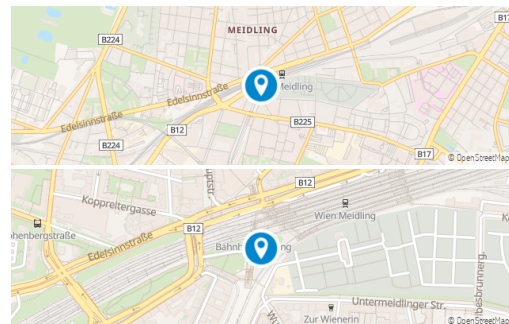
Geht nun zu eurer ersten Station - der Parkanlage Schedifkaplatz. Die Karte hilft euch, den Weg dorthin zu finden. 📍

Koordinate: 48.173723, 16.331697

Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen



Punkte: 100



Information

Ihr befindet euch nun in der **Jugendzone am Schedifkaplatz** - einem Platz für Jugendliche mitten in Meidling!

Seit der Neueröffnung im Sommer 2022 kann man in der Parkanlage noch besser sporteln, plaudern oder sich erholen.



Quiz

Bewegung

Das neue Sportangebot am Schedifkaplatz wird von vielen Jugendlichen im Bezirk genutzt.

Doch wie viel Bewegung wird für Jugendliche empfohlen?

Punkte: 100

Versuche: 1

Punktabzug bei falscher Antwort: 10

Modus: Multiple Choice

Mindestens 30 Minuten

Mindestens 10 Minuten

Mindestens 60 Minuten

Mindestens eine Minute

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Aufgabe

Sport und Bewegung

Habt ihr schon einmal Sportübungen mit eurem eigenen Körpergewicht ausprobiert?

Wer mag, kann an den Sportgeräten zwei Klimmzüge oder fünf Liegestütze in der Wiese machen. Achtet auf eine gute Körperspannung!

Probiert es aus und bittet eure Begleitperson, dabei ein Foto von euch zu machen.

Tipp: Du kannst Liegestütz etwas vereinfachen und die Knie aufsetzen.



Antwortmöglichkeit: *Bild von Kamera*

 Quiz
Krafttraining

Stellt euch vor, ihr habt noch nie Krafttraining ausprobiert und wollt regelmäßig trainieren.

Worauf solltet ihr achten?

Punkte: 100

Modus: Multiple Choice

- *Startet einfach mal los, professionellen Rat könnt ihr euch auch später holen*
- *Überfordert euch nicht, sondern setzt euch realistische Ziele*

- *Macht vor allem einseitiges Programm, damit bestimmte Muskelpartien besonders gestärkt werden*

- *Achtet darauf, wie die Trainingsgeräte zu bedienen sind oder fragt um Hilfe*

- *Macht regelmäßige Verschnaufpausen zwischen den Übungen*

Versuche: 1

Punktabzug bei falscher Antwort: 10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

 Information


Bevor ihr weitergeht, könnt ihr hier Wasser trinken bzw. eure Wasserflaschen auffüllen.




 Information

Ihr könnt die Parkanlage Schedifkaplatz auf der anderen Seite verlassen.



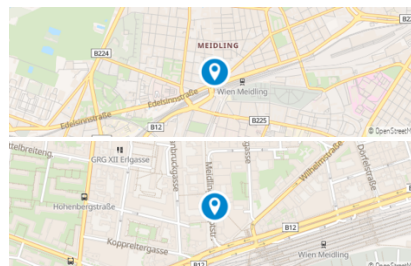
 Ort finden

Geht jetzt zur Arcade Meidling.  Bleibt in der Meidlinger Hauptstraße stehen. Ihr braucht nicht in das Gebäude hineinzugehen.



Koordinate: 48.175365, 16.330388

Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen



Punkte: 100

Quiz

Ihr steht direkt vor der Arcade Meidling, einem Einkaufszentrum.

Im Einkaufszentrum befindet sich auch die Städtische Bücherei Philadelphiabrücke.

Für wie viele Stunden ist die Bücherei pro Wochentag geöffnet? Klickt auf den Link oder seht euch das Foto genauer an.

Öffnungszeiten

Montag: 11:00 – 19:00

Dienstag: 11:00 – 19:00

Mittwoch: 11:00 – 19:00

Donnerstag: 11:00 – 19:00

Freitag: 11:00 – 19:00

An gesetzlichen Feiertagen sowie Karfreitag, Karsamstag, Heiliger Abend (24.12.) und Silvester (31.12.) bleibt die Bücherei geschlossen.

[Link zur Website](#)

Umfrage

Lesen

Aber was hat Lesen eigentlich mit dem eigenen Wohlbefinden zu tun? Wie ist eure Meinung dazu?

Sprecht in der Gruppe darüber und klickt eure Antworten an.

Mehrfachauswahl

Punkte: 100

Modus: Zahl schätzen

Richtiger Wert: 8

Minimalwert: 2

Maximalwert: 15

Abweichung für 10 % Punktabzug: 1

Versuche: 1

Punktabzug bei falscher Antwort: 10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Antworten:

- In schwierigen Situationen können Bücher einen manchmal unterstützen und Ideen geben, wie die Situation verbessert werden könnte

- Bücher können zu neuen Ideen anregen

- Geschichten in Büchern können ein sicherer Ort sein, der sich nicht verändert

- Lesen kann eine Alternative zum Ansehen von Serien- oder Youtube-Videos sein

Umfrage

Eure Meinung

Habt ihr euch schon mal überlegt, wer eure Meinung am meisten beeinflusst?

Unterhaltet euch in der Gruppe darüber und stimmt gemeinsam ab. Mehrere Antworten sind möglich.

Mehrfachauswahl

Antworten:

Familie

Stars, Influencer:innen und Vorbilder

Vereine (z.B. Sportvereine)

Politische Parteien

Fernsehen & Radio

Freund:innen

Internet & Social Media

Lehrer:innen oder Jugendarbeiter:innen

Zeitungen

 Quiz
Infokompetenz

Auch Social Media ist voller Infos und Personen oder Plattformen, die verschiedene Meinungen vertreten. Durch Videos und Posts kann die eigene Meinung beeinflusst werden.

Deshalb ist es sehr wichtig Informationen zu überprüfen, um nicht auf Fake News hereinzufallen.

Welche dieser Tipps können dabei helfen Fake News zu erkennen?

Punkte: 100

Modus: Multiple Choice

- Euren Lieblingsinfluencer:innen könnt ihr alles glauben.
- Hinterfragt den Zweck der Information (z.B. Handelt es sich um Werbung? An wen richtet sich die Information?)
- Überprüft die Aktualität der Information (z.B. Wann wurde der Eintrag gemacht?)
- Verwendet Internetseiten und spezialisierte Suchmaschinen zu Fake News, wie z.B. www.mimikama.at oder www.hoaxsearch.com

Versuche: 1

Punktabzug bei falscher Antwort: 10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

 Ort finden

Geht jetzt weiter die Meidlinger Hauptstraße entlang zu eurer nächsten Station. 📍

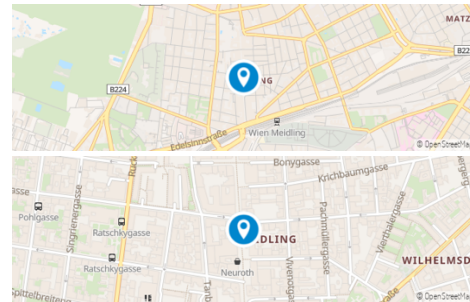


Punkte: 100

Koordinate: 48.177937, 16.330066

Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen

Belohnung/Rüge nicht anzeigen



 Information
Bedürfnisse

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



 Aufgabe
Meidlinger Hauptstraße*Schreibt eure Antworten in das Textfeld.*

Seid ihr manchmal hier? Überlegt gemeinsam, was ihr hier auf der Meidlinger Hauptstraße mit euren Freund:innen oder Familien unternehmen könnt.

Antwortmöglichkeit: Text

 Quiz
Rauchen 🚬

Da sich der Körper von Jugendlichen noch im Wachstum befindet, sind die Schäden, welche durch Rauchen entstehen oft schwerwiegender als bei Erwachsenen.

- Langfristige körperliche Gesundheitsrisiken (z.B. Atemprobleme, Krebserkrankungen)
- Bessere Muskelkraft
- Schwächung der Knochen und vermehrte Knochenbrüche
- Raschere Kurzatmigkeit beim Sport wegen geringerem Lungenvolumen

Was sind einige der Risiken für junge Raucher:innen?

Versuche: 1

Punkte: 100

Punktabzug bei falscher Antwort: 10

Modus: Multiple Choice

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

 Quiz

Jemand raucht, möchte aber damit aufhören oder zumindest weniger rauchen.

Modus: Multiple Choice

Wo kann diese Person anrufen, um sich Unterstützung zu holen?

133

144

0800810013

110

Tipp: Hinweise findet ihr auf der Infokarte [Rauchen](#).

Versuche: 1

Punkte: 100

Punktabzug bei falscher Antwort: 10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

 Information
Rauchfrei Telefon

Zusätzlich findet ihr auf der [Rauchfrei App](#) ein tolles Angebot, um mit dem Rauchen aufzuhören.

Richtig! Unter der Nummer 0800 810 013 könnt ihr von Montag bis Freitag von 10:00 bis 18:00 anrufen und euch Beratung holen!

Ort finden

Geht jetzt noch ein Stück weiter die Meidlinger Hauptstraße entlang zu eurer nächsten Station. 📍

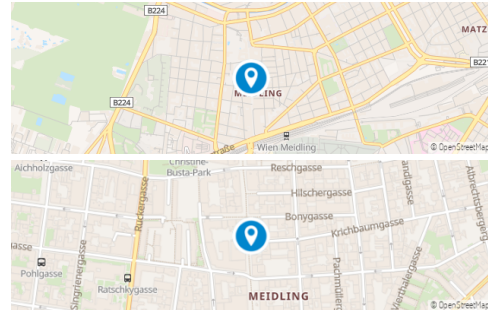


Punkte: 100

Koordinate: 48.178888, 16.329991

Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen

Belohnung/Rüge nicht anzeigen



Quiz

Wasser

Hier auf dem Platz gibt es einen Trinkbrunnen, bei dem ihr Wasser trinken bzw. eure Trinkflaschen auffüllen könnt.

Aber wisst ihr eigentlich, aus wie viel Prozent Wasser unser Körper besteht? 💧 *Klickt die richtige Antwort an.*

Tipp: Tipp: Hinweise findet ihr auf der Infokarte Essen = der Treibstoff für Körper und Seele.

Punkte: 100

Modus: Multiple Choice

70 %

30 - 40 %

90 %

Versuche: 2

Punktabzug bei falscher Antwort: 10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen



Quiz

Aber woher kommt eigentlich das **Wiener Wasser?**

Seht auf der Website der Stadt Wien nach. *Klickt die richtige Antwort an.*



Punkte: 100

Modus: Multiple Choice

Aus der Donau

Aus den Alpen

Aus einem tiefen Brunnen

Versuche: 1

Punktabzug bei falscher Antwort: 10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Information

Genau! Das Wiener Wasser kommt aus den Alpen, einem Gebirge in Österreich.

Das Wasser wird dort vor Verunreinigung geschützt: In den sogenannten Schongebieten gelten bestimmte Regeln, damit das Wasser sauber bleibt. Über zwei Hochquellleitungen kommt das Wasser nach Wien. So kommen jeden Tag ca. 450 Millionen Liter Wasser nach Wien.

Das Trainingsbecken in der Stadthalle Wien enthält ungefähr eine Million Liter Wasser. 450 Millionen Liter Wasser sind also sehr viel!

Weitere Informationen: [Website der Stadt Wien](#)



Ort finden

*Geht jetzt zu eurer nächsten Station – dem **Meidlinger Markt**.* 📍



Punkte:100

Koordinate: 48.180230, 16.332813

Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen

Belohnung/Rüge nicht anzeigen



Aufgabe

Ihr seid am Markt angekommen!

Sucht den Stand, der mit diesem Würfel gekennzeichnet ist und macht ein Foto davon.



Antwortmöglichkeit: *Bild von Kamera*

Quiz

Ihr seid bei der **Problemstoffsammelstelle** am Meidlinger Markt angekommen. Hier können Menschen ihren Sondermüll entsorgen.

Was zählt alles zu Sondermüll und sollte nicht im normalen Müll bei euch zu Hause entsorgt werden?



Punkte: 100

Modus: Multiple Choice

*Batterien
Obst
Energiesparlampen
Elektrogeräte
Eierschalen*

Versuche: 1

Punktabzug bei falscher Antwort: 10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Information

Zum Klimaschutz beitragen 🌱

Müll richtig zu trennen ist wichtig für die Umwelt! Wenn Altstoffe richtig entsorgt werden, können sie wiederverwertet werden und das spart Ressourcen.



Aufgabe

Vitaminsuche 🔍 🥒 🥕

Hier am Meidlinger Markt gibt es neben der Müllsammelstelle noch viele andere Stände. Ihr könnt alle möglichen Obst- und Gemüsesorten entdecken.

Findet ein Obst oder Gemüse, das ihr NICHT kennt, fotografiert es und fragt am Markt nach, wie es heißt.

Antwortmöglichkeit: *Bild von Kamera*

Aufgabe



Und was kann man mit diesem Obst oder Gemüse kochen?

Holt euch Tipps, was man daraus zubereiten kann und schreibt diese auf.

Antwortmöglichkeit: *Text*

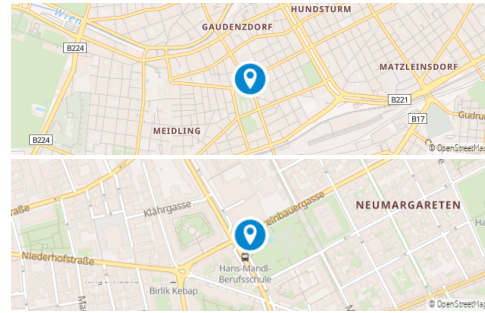
Ort finden

Geht weiter zu eurer nächsten Station - dem **Steinbauerpark**. 📍

Punkte: 100

Koordinate: 48.181612, 16.339089

Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen



Belohnung/Rüge nicht anzeigen

Information

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



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.

Sucht euch dafür nette Bänke hier im Park und nehmt Platz. Klickt dann auf weiter.

Antwortmöglichkeit: *Keine*

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
Erste Hilfe leisten 🤔

Modus: Multiple Choice

Stellt euch vor, ihr seht, wie eine Radfahrerin auf der Straße stürzt und sich verletzt.

133

144

122

Wie lautet die Telefonnummer der Rettung?

Punkte: 100

Versuche: 1

Punktabzug bei falscher Antwort: 10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

 Quiz

Aber es ist nicht nur wichtig, die Rettung anzurufen, sondern auch erste Hilfe zu leisten!

Modus: Liste sortieren

Was ist zu tun, wenn jemand bewusstlos ist? Bringt die Schritte des Notfallchecks in die passende Reihenfolge.

*Bewusstsein kontrollieren (Person ansprechen)**Atmung kontrollieren (Kopf vorsichtig überstrecken - dann sehen und hören)*

Wichtig: An erster Stelle steht der Eigenschutz. Das heißt, die Lage genau zu beurteilen (Fahren Autos? Gibt es Gefahrenquellen?) und auf die eigene Sicherheit zu achten.

Überprüfen, ob die Person Wunden hat, die stark bluten (wenn ja, genügend starken Druck von außen auf die Blutungsquelle ausüben, um die Blutung zu stoppen)

Diese Seite kann euch dabei unterstützen: [Bewusstlosigkeit - Notfall - Erste Hilfe](#)

Stabile Seitenlage (wenn Atmung vorhanden ist, sonst Herz-Druck-Massage beginnen)

Punkte: 100

Versuche: 1

Punktabzug bei falscher Antwort: 10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

 Aufgabe
Hochbeete von Jugendlichen

Hier im Steinbauerpark gibt es Hochbeete, die von Jugendlichen des "Jugendtreffs Steinbauerpark" gebaut und bepflanzt wurden.



Sucht die Beete und macht ein Foto davon.

Antwortmöglichkeit: Bild von Kamera

Information

Jugendtreff Steinbauerpark

Gleich neben den Hochbeeten befindet sich der Container des Jugendtreffs Steinbauerpark vom Verein "Rettet das Kind".

Mittwoch bis Freitag können Jugendliche zwischen 12 und 24 Jahren im Jugendtreff Zeit verbringen. Der Jugendtreff ist ein geschützter Raum und kann anonym aufgesucht werden. Die Angebote können kostenlos in Anspruch genommen werden.

Schaut mal vorbei!



Quelle: Jugendtreff Steinbauerpark

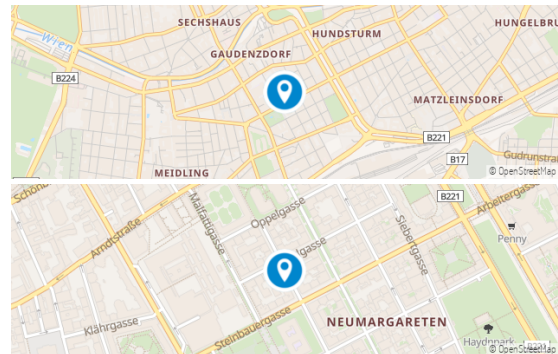
Ort finden

Macht euch nun auf die Suche nach dem nächsten Ort - dem FAIR-PLAY-TEAM.12 in der Fockygasse. 📍

Punkte: 100

Koordinate: 48.183037, 16.341026

Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen



Belohnung/Rüge nicht anzeigen

Information

FAIR-PLAY-TEAM.12

Das FAIR-PLAY-TEAM.12 vom Verein Juvivo ist dienstags bis samstags im öffentlichen Raum unterwegs, sucht das Gespräch mit den Menschen in Meidling und interessiert sich für deren Anliegen und Bedürfnisse.

Dabei richtet sich das FAIR-PLAY-TEAM.12 an alle Altersgruppen, an Erwachsene genauso wie an Kinder und Jugendliche.

Setzt euch gerne hin, um die nächsten Fragen zu beantworten.



Umfrage



Die Grätzeloase vor dem FAIR-PLAY-TEAM.12 ist ein schöner Aufenthaltsort und Treffpunkt ohne Konsumzwang. Während den Öffnungszeiten steht hier ein Tischfußballtisch, der gerne genutzt werden kann.

Könnt ihr euch vorstellen hier alleine oder mit Freund:innen herzukommen, um Zeit mit Freund:innen zu verbringen?

Tipp: Ihr könnt gerne kurz Probesitzen!



Antworten

- Ja, allen von uns gefällt es hier!
- Einige von uns schon, andere nicht.
- Nein, niemand von uns kann sich das hier so gut vorstellen.

Mehrfachauswahl

Aufgabe

Das **FAIR-PLAY-TEAM.12** unterstützt das Projekt "StoP - Stadtteile ohne Partnergewalt", das versucht (häusliche) Gewalt an Frauen* und Kindern zu verhindern.

Schreibt eine Notrufstelle oder Beratungsstelle auf, an die ihr euch anonym und kostenlos wenden könnt, wenn ihr von Gewalt betroffen seid oder Zeug:innen von Gewalt werdet.

Tipp: Schaut [hier](#) die Info nach.



Antwortmöglichkeit: Text

Umfrage

Bei den nächsten Fragen geht es um eure **seelische Gesundheit**.

Für die eigene Gesundheit und das eigene Wohlbefinden ist es sehr wichtig, sich selbst gerne zu haben und auf sich zu achten. 💖

Was hilft euch, wenn es euch mal nicht so gut geht?

Mehrfachauswahl

Antworten:

- Mit den Eltern reden
- Screenshots von schönen Chatnachrichten machen
- Mit einer Psychotherapeutin oder einem Psychotherapeuten reden
- Bewegung machen (z.B. Basketball, Tanz etc.)
- Mit Freund:innen über meine Ängste sprechen
- Spazieren gehen, um den Kopf auszulüften
- Musik hören

 Quiz
Seelische Krise

Zu merken, dass es einer Freundin / einem Freund nicht gut geht, kann schwer sein. Vielleicht fühlt man sich auch hilflos und weiß nicht so richtig, was man tun kann.

Wie könnt ihr eine Freundin oder einen Freund in einer seelischen Krise unterstützen?

Punkte: 100

Versuche: 1

Punktabzug bei falscher Antwort: 10

Modus: Multiple Choice

Zuhören

Einfach da sein und geduldig sein

Die Person bewerten

Zeit mit der Person verbringen und ihr zuhören

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

 Ort finden

Geht jetzt zu eurer letzten Station - dem Linsepark. 📍 Geht die ruhige Kobingergasse entlang, dann kommt ihr fast direkt zum Eingang des Linseparks.

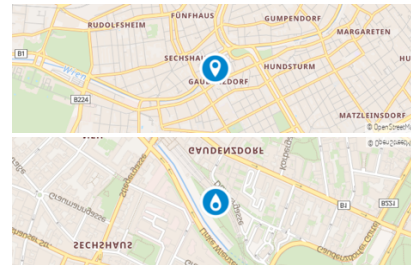


Punkte: 100

Koordinate: 48.186715, 16.337255

Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen

Belohnung/Rüge nicht anzeigen



 Aufgabe
Linsepark

Welche Sportarten kann man im Linsepark ausüben?

Sammelt möglichst viele und schreibt sie auf.



Antwortmöglichkeit: Text

 Aufgabe
Gemeinschaftsgarten

Hier gibt es einen Gemeinschaftsgarten.

Sucht in dem Gemeinschaftsgarten nach drei verschiedenen Kräutern oder Gemüsesorten, die dort wachsen und macht ein Foto davon.

! Wichtig: Gebt gut auf die Pflanzen acht und knickt nichts um.



Antwortmöglichkeit: *Bild von Kamera*

Quiz

Saisonales Gemüse 🥬

Was glaubt ihr: wie viele Monate im Jahr haben Karotten Saison?

Punkte: 100

Modus: Zahl schätzen

Richtiger Wert: 4

Minimalwert: 2

Maximalwert: 6

Abweichung für 10 % Punktabzug: 1

Versuche: 2

Punktabzug bei falscher Antwort: 10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Quiz

Regionale Lebensmittel

Warum ist es gut für die Umwelt regionale Lebensmittel zu kaufen?

Info: Regionale Lebensmittel sind Lebensmittel oder Rohstoffe, die dort wachsen, wo sie auch verarbeitet, verpackt und verkauft werden. Die kurzen Transportwege bedeuten meist niedrigere CO₂-Emissionen.

Punkte: 100

Modus: Multiple Choice

- Es werden mehr Spritzmittel benötigt
- Die Produkte müssen nicht lange gelagert und gekühlt werden
- Die Transportwege sind kürzer

Versuche: 1

Punktabzug bei falscher Antwort: 10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Information

Juhu! Ihr seid nun im Ziel angekommen! 🎉

Sucht euch Bänke oder einen Platz auf der Wiese und macht es euch gemütlich.

Hier könnt ihr Wasser trinken bzw. eure Trinkflaschen auffüllen.

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

Stimmt ab. Wollt ihr eure Ideen umsetzen?

Antworten

Ja

Nein

Information

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

