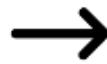




Bound: 1160 DIY City Challenge Ottakring - ab 15 Jahren



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



Willkommen am Treffpunkt bei der U6 Thaliastraße bei den roten Bänken!

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 Ottakring sind gefragt!

Seid ihr bereit? 😊

Aufgabe

Bei der City Challenge Ottakring geht es 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

Wassertanken 🚰
Seid ihr jetzt schon durstig? Dann trinkt gleich jetzt hier beim Wasserspender!

💧 Denkt daran: Es wird empfohlen, jeden Tag mindestens 1,5 Liter Wasser trinken!
Antwortmöglichkeit: *Keine*

Information

Spaziert jetzt über den Zebrastreifen gerade aus, den Lerchenfelder Gürtel neben der U-Bahn entlang, bis zum roten Schild "Fahrradfreundliche Straße!" Klickt "weiter", wenn ihr dort seid.



Umfrage 🚲

Bewegung ist sehr wichtig für Körper und Psyche! Mit dem Fahrrad von A nach B zu radeln, ist eine gute Möglichkeit, sich im Alltag regelmäßig an der frischen Luft zu bewegen!



Wie viele von euch nutzen ein Fahrrad als "Verkehrsmittel"?

Antworten

Niemand von uns bisher

1-2 von uns

3-4 von uns

Mehr als 4 von uns

Alle aus der Gruppe

Quiz

Fahrradfreundliche Straße

Auf fahrradfreundlichen Straßen haben Radfahrende bei fast jeder Kreuzung Vorrang und besonders viel Platz! Das ist gut für Radfahrende und viele Radfahrende sind gut für das Klima 🌱 🚲

Findet jetzt heraus, welche Straße in Ottakring die allererste fahrradfreundliche Straße Österreichs war, indem ihr abbiegt und dem roten Pfeil in die Straße folgt!

Schreibt dann den Namen dieser Straße in das Textfeld! 📍



Punkte: 100

Modus: Lösungseingabe

Korrekte Antwort: *Hasnerstraße*

Auflösung: *Hasnerstraße*

Versuche: 2

Punktabzug bei falscher Antwort: 10

Quiz

Geht ein Stück auf der Hasnerstraße gerade aus und biegt dann links in die Hippgasse ab. Findet ihr diese Hausmauer?

Welche Farben haben die Blumen auf der Mauer? Wählt die richtigen Farben aus.



Punkte: 100

Modus: Multiple Choice

Rot

Blau

Gelb

Grün

Versuche: 2

Punktabzug bei falscher Antwort: 10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Umfrage

Street ART

Was meint ihr... 🤔

Inwiefern kann das Machen und/oder Betrachten von Kunst gut fürs Wohlbefinden sein?

(👂) Denkt daran: Neben dem Körper (🧠) sind auch Seele/Psyché (💚) und Gemeinschaft (👥) sehr wichtig für unsere Gesundheit!
Tauscht euch in der Gruppe aus und klickt alles an, was eurer Meinung nach zutrifft ✅

Antworten:

- Kunst kann dabei helfen, sich selbst auszudrücken
 - Kunst kann einen entspannen und ablenken
 - Es macht Spaß, sich mit anderen über Kunst auszutauschen
 - Kunst kann einen auf neue Ideen bringen ("inspirieren")
 - Kreativ zu sein, ist gut für das eigene Wohlbefinden
 - Kunst kann dabei helfen, schwere Sachen zu verarbeiten ("therapeutische Wirkung")
- Mehrfachauswahl

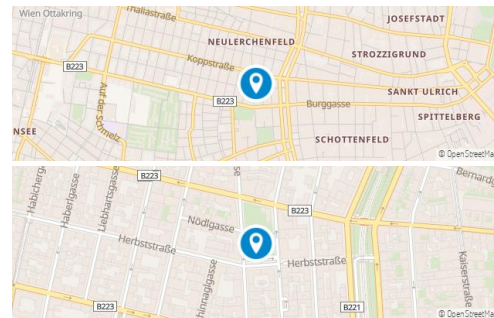
Ort finden

Geht nun zum Ludo-Hartmann-Platz 📍

Punkte: 100

Koordinate: 48.205769, 16.334069

Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen



Quiz

Parks

Der Bezirk Ottakring bietet viele Parks und Grünflächen. Einige davon liegen heute auf eurer Route! 🌳 😊

Was schätzt ihr, wie viele Parks gibt es im 16. Bezirk? 🤖

Legt eure Schätzung am Strahl fest!

Punkte: 10

Modus: Zahl schätzen

Richtiger Wert: 28

Minimalwert: 3

Maximalwert: 35

Abweichung für 10 % Punktabzug: 5

Versuche: 3

Punktabzug bei falscher Antwort: 10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Aufgabe

Schaut euch hier im Ludo-Hartmann-Platz gut um 👁️

Welche Sportarten können hier ausgeübt werden?

Schreibt eure Antworten in das Textfeld 📝

Antwortmöglichkeit: Text

Aufgabe

Jetzt wird's sportlich! 😊

Sucht die Stufen hier am Ludo-Hartmann-Platz neben dem Käfig!



Antwortmöglichkeit: *Keine*

Aufgabe

Stufen-Training 📊 ⌚

Macht jetzt Hochstreck-Sprünge die Stufen hinauf!

1. Stelle dich vor die Stufen.
2. Gehe in die Hocke. Bringe die Arme nach hinten, um Schwung zu holen.
3. Springe mit einem Satz die Stufe hinauf. Lande auf den Fußballen und strecke den Körper durch. Wenn du kannst, bringe die Arme in die Luft.

Macht ein Video davon! 📹

Antwortmöglichkeit: *Video von Kamera*

Aufgabe

Bewegung ist übrigens sehr gesund für den Körper und die Psyche. Trainieren und Durch-den-Bezirk-Spazieren kann auch unterstützend dabei wirken, Stress abzubauen. 🧘 🙏 🙌 🙏

Was hilft euch außerdem noch, um Stress abzubauen?

Sammelt eure Tipps als Audio (mindestens 5 Tipps)! 🎤

Antwortmöglichkeit

Audio

Information

TIPP: Wer Durst hat oder aufs WC muss, kann jetzt hier die Bedürfnisse stillen!

**Ort finden**

Weiter geht's zur Volkshochschule (VHS)

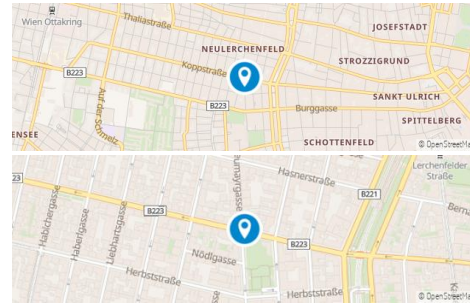
Ottakring 📍



Punkte: 100

Koordinate: 48.206662, 16.333697

Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen



Aufgabe

Hier in der VHS Ottakring gibt es viele tolle Angebote!

Seht euch in den Schaufenstern um 📷 und tauscht euch darüber aus, welche Angebote ihr gerne nutzen würdet!

Fotografiert die Plakate, die euch besonders ansprechen 📷

(Falls hier gerade Umbauarbeiten stattfinden, überspringt die Aufgabe einfach.)



Antwortmöglichkeit: *Bild von Kamera*

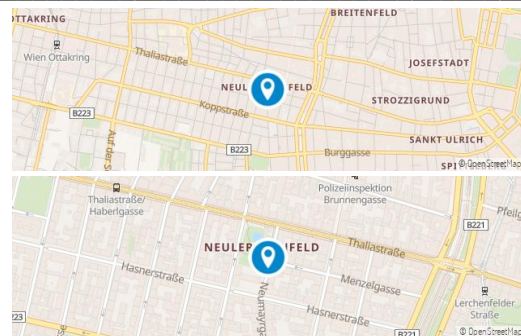
Ort finden

Euer nächstes Ziel ist der Hofferplatz 📍

Punkte: 100

Koordinate: 48.208701, 16.333650

Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen



Information



Wusstet ihr schon, dass es hier das Familienbad Hofferplatz gibt? Es liegt etwas versteckt. 📍

🏊 Übrigens: Schwimmen macht Spaß, entspannt und trainiert viele Muskeln gleichzeitig!



Information

Pause 😊

Ihr habt schon fast 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. 🌳

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*

Ort finden

Auf geht's zum Bezirksamt Ottakring am

Richard Wagner Platz! 📍

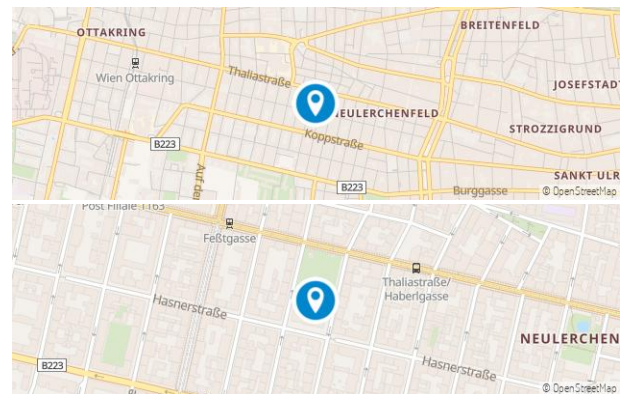
Vielleicht entdeckt ihr unterwegs dieses tolle Wandbild in der Kirchstettengasse, haltet die Augen offen 👁️ 🗨️:



Punkte: 100

Koordinate: 48.209438, 16.327390

Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen



Quiz

Findet jetzt das Bezirkswappen von Ottakring im Schaukasten des Bezirksamtes!

Was ist darauf zu sehen?

Wählt die richtigen Antworten aus.



Punkte: 100

Modus: Multiple Choice

Ein blauer Baum

Rotes Wappenschild mit silbernem Kreuz

Drei goldene Adler

Eine silberne Mitra (= Bischofsmütze) mit roten und blauen Edelsteinen

Drei goldene Lerchen

Ein goldener Baum

Eine goldene Zipfelmütze

Versuche: 1

Punktabzug bei falscher Antwort: 10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Information

Hier im Bezirksamt und sowie im gesamten Bezirk Ottakring gibt es auch viele kostenfreie, gesunde Angebote. 🍷

[Hier](#) findest du aktuelle Veranstaltungen. Schaut euch momentane Angebote an und speichert euch den Link ab.

Information

Gemeinsam etwas zu unternehmen ist schön, weil man dabei miteinander reden kann, Spaß hat und sich besser kennenlernt. Menschen zu treffen, die ähnliche Interessen teilen, ist bereichernd und verbindet, was sich auch positiv auf unsere Gesundheit auswirken kann.

Wir sind gesund, wenn ...

- wir uns frei fühlen,
- wenn es uns psychisch und körperlich gut geht,
- und wenn wir gute Beziehungen zu anderen Menschen haben.



Aufgabe

Love yourself

Außerdem ist sehr wichtig für das eigene Wohlbefinden, sich selbst wertzuschätzen. 🍷
Tauscht euch daher in der Gruppe darüber aus, was ihr an euch selbst mögt/liebt/schätzt

und schreibt pro Person mindestens eine

Sache in das Textfeld 📝

Antwortmöglichkeit: Text

Quiz

Love yourself

Welche der folgenden Tipps sind prinzipiell gut, um Selbstliebe zu fördern? (Achtung! 2 Antworten sind falsch und totaler Blödsinn!)
Ihr könnt euch auch auf der Infokarte "[Love yourself](#)" darüber informieren.

Punkte: 100

Modus: Multiple Choice

Versuche: 2

Punktabzug bei falscher Antwort: 10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

- Jede:r erlebt Misserfolge. Da gilt: Hinfallen - Aufstehen - aus Fehlern lernen - Weitergehen!

- Sei nur mit Menschen befreundet, die sich über dich lustig machen.

- Nimm Klatsch und Tratsch nicht ernst.

- Denk daran, dass jeder Mensch einzigartig ist und das etwas Gutes ist.

- Schreibe Abends 3 Sachen auf, die an dem Tag gut gelaufen sind/auf die du stolz bist.

- Sei gemein zu anderen, dann fühlst du dich überlegen.

- Sei nur mit Menschen befreundet, die dich schätzen, wie du bist.

Quiz

Psychische Gesundheit

Manchmal wird einem aber alles zu viel... Dann ist es wichtig und sehr stark, sich gleich Unterstützung zu suchen! Niemand kann oder muss mit allen Problemen und schwierigen Gedanken selbst fertig werden!

Reden hilft! 💬

Es gibt viele Beratungsstellen in Wien, an die ihr euch anonym und kostenlos wenden könnt. Einige Nummern findet ihr auf der [Infokarte "Die Seele schreit um Hilfe"](#). (Tipp: Speichert sie euch gleich ein!)

Wie lautet die Nummer von "Rat auf Draht"?

Wählt die richtige Antwort aus.

Punkte: 100

Modus: Multiple Choice

143

147

123

Versuche: 2

Punktabzug bei falscher Antwort: 10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Information

Gleich wird's wieder sportlich!

Findet jetzt die Street Workout Geräte hier!!



Aufgabe

Street Workout 🏋️ 🏋️ 🏋️

Habt ihr schon einmal Street Workout Geräte genutzt? Was sind für euch positive Aspekte am Trainieren im Freien? Gibt es eurer Ansicht nach auch negative Aspekte?

Nehmt ein Audio mit euren Antworten auf! 🎧

Antwortmöglichkeit: *Audio*

Aufgabe

Sucht euch ein Street Workout Gerät aus 🕒
Wie viele Übungen schafft ihr alle gemeinsam (z.B. Klimmzüge, Sit Ups, ...)? 😊 🏋️

Probiert es nacheinander und motiviert euch gegenseitig!

Schreibt auf, welche Übung ihr gemacht habt und wie viel ihr geschafft habt.

Antwortmöglichkeit: *Text*

Ort finden

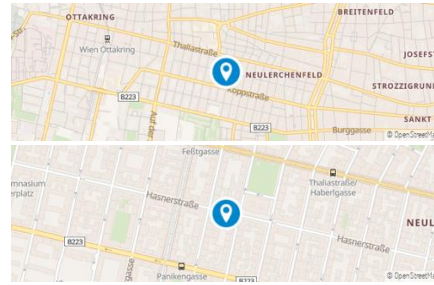
Weiter geht's! Findet nun das Mädchenzentrum *peppa 📍



Punkte: 100


Koordinate: 48.209060, 16.326276

Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen



Aufgabe

Studiert das Angebot im Schaufenster und unterhaltet euch darüber, wo ihr bei peppa* gerne mitmachen würdet!

Nehmt ein Audio mit euren Antworten auf  Antwortmöglichkeit: *Audio*



Aufgabe

YES means YES and NO means NO
Seht euch dieses wichtige Plakat im Schaufenster an.

Antwortmöglichkeit: *Keine*



Quiz

YES means YES and NO means NO!
KONSENT (also die aktive und deutliche Zustimmung aller Personen) ist VORAUSSETZUNG für intime Begegnungen zwischen Menschen.
Ob es um eine Umarmung, eine andere Berührung oder sexuelle Aktivitäten geht: Alle Beteiligten müssen zustimmen, sonst ist es immer übergriffig, eine gewaltige Grenzüberschreitung und daher ein absolutes NO GO!!

Wie kann ich wissen, dass jemand Lust hat, mit mir intim zu werden?

Unterhaltet euch mit einer vertrauten Person in der Gruppe darüber und wählt dann gemeinsam aus, was zutrifft.

Punkte: 100

Modus: Multiple Choice

- Ich frage die Person, ob sie das möchte, und sie sagt deutlich JA

- Die Person geht nicht auf Annäherungsversuche ein

- Es wurde gemeinsam besprochen, dass alle

Beteiligten es wollen

- Wenn jemand einmal Lust hat, heißt das automatisch, dass es immer so ist
- Die Person fühlt sich sichtlich unwohl, sagt aber nicht mit Worten "Nein"

Versuche: 2

- Punktabzug bei falscher Antwort: 10
- Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Ort finden

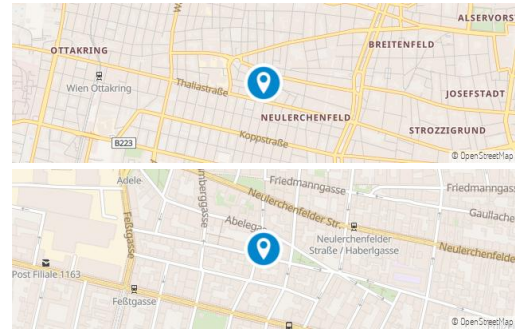
Findet nun die "Garage Grande" in der Deinhardsteingasse 🌱



Punkte: 100

Koordinate: 48.211297, 16.328953

Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen

**Aufgabe**

Was ist das Projekt "Garage Grande"? 🌱 🗣️ 🧑

Informiert euch erstmal [hier](#) darüber.

Schreibt mindestens 2 Sachen auf, die ihr euch gemerkt habt. 📝

Antwortmöglichkeit: Text

Umfrage

Seht euch die [Projekte](#) der Garage Grande an und überlegt, was ihr spannend findet. Kreuzt an bei welchen Projekten ihr gerne mitmachen würdet!

Antworten:

- Turnen
- Honig machen
- Kleidung tauschen
- Kunstausstellungen anschauen
- In der Werkstatt Dinge herstellen
- Rollschuhfahren
- Gartenarbeiten

Aufgabe

Findet ihr auf der Wand der Garage verschiedene Pflanzen?
Sucht euch eine Pflanze aus und schreibt den DEUTSCHEN UND LATEINISCHEN Namen der Pflanze in das Textfeld!



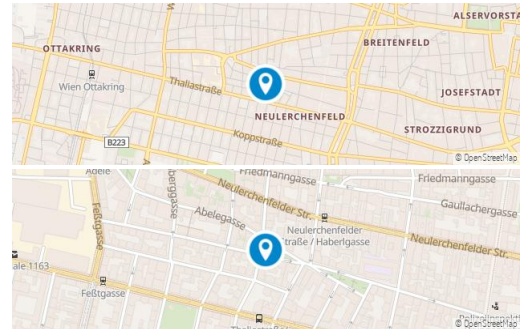
Antwortmöglichkeit: Text

Ort finden

Geht nun zum Leon Askin Park 📍
Punkte: 100

Koordinate: 48.211128, 16.329822

Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen



Aufgabe

Stufen-Training 2.0.

Es wird empfohlen, sich jeden Tag mindestens eine Stunde zu bewegen, das tut dem Körper und der Psyche gut. Eine gute Möglichkeit für Bewegung im Alltag ist: Stufen statt Lift! 🧘
Probiert das Stufensteigen gleich aus, indem ihr hier alle nacheinander jeweils 3 Mal ganz schnell rauf und runter geht!

Macht ein Video davon! 📹



Antwortmöglichkeit: *Video von Kamera*

Ort finden

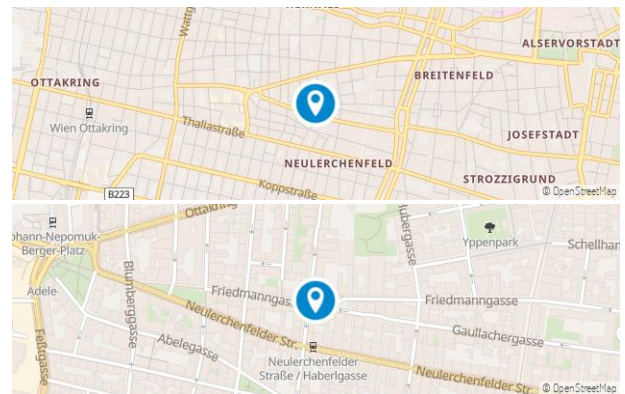
Jetzt geht's weiter zum Nachbarschaftsgarten "Brunnenviertel" 🌿



Punkte: 100

Koordinate: 48.212391, 16.331440

Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen



Aufgabe

Seht euch in den Pflanzenbeeten um und fotografiert essbare Kräuter, die ihr finden könnt!

Antwortmöglichkeit: *Bild von Kamera*



Ort finden

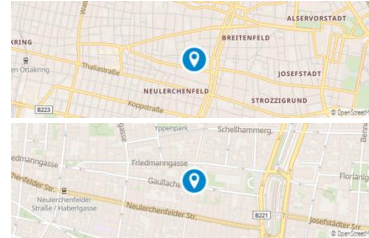
Biegt bei der nächsten Möglichkeit links ab in die Brunnengasse. Dort liegt der Brunnenmarkt!



Punkte: 100

Koordinate: 48.211938, 16.336207

Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen

**Quiz**

stay healthy

Gesund essen und Genießen sind sehr wichtig für Gesundheit und Wohlbefinden.

Wie viele Portionen Obst und Gemüse pro Tag sind zu empfehlen? 🍌 🥕

Wählt die richtige Antwort aus.

Tipps findet ihr auf der [Infokarte "Ernährung"](#).

Punkte: 100

Modus: Multiple Choice

3 ("Alle guten Dinge sind 3!")

5 ("Five a Day!")

1 ("Weniger ist mehr!")

Versuche: 1

Punktabzug bei falscher Antwort: 10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Aufgabe

Geht weiter Richtung Yppenmarkt und seht euch unterwegs am Brunnenmarkt um.

Fotografiert eine Obst- oder eine Gemüsesorte, die ihr außergewöhnlich findet oder gerne kosten würdet 📷



Antwortmöglichkeit: Bild von Kamera

Ort finden

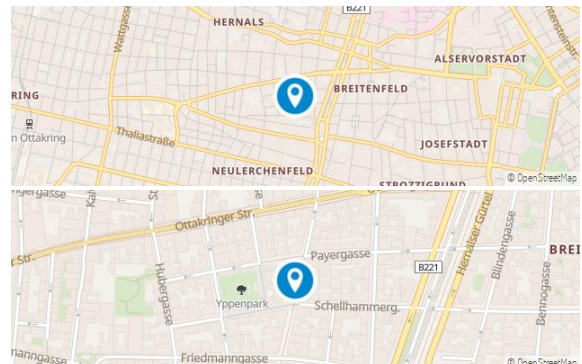
Vorletzter Halt 🚶 Findet jetzt den Stand "Brunnenpassage" am Yppenmarkt 📍



Punkte: 100

Koordinate: 48.213609, 16.336615

Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen



Aufgabe

Brunnenpassage

In der Brunnenpassage können Menschen unterschiedlicher Herkunft an Kunstprojekten mitwirken und sich dabei kennenlernen. 😊
Seht euch das aktuelle oder vergangene Programm der Brunnenpassage an und überlegt, wobei ihr gerne mitmachen würdet oder gemacht hättet!

Nehmt ein Audio mit euren Antworten auf 🎧



Antwortmöglichkeit: Audio

Ort finden

JUHU, gleich seid ihr am Ziel angekommen 🎯

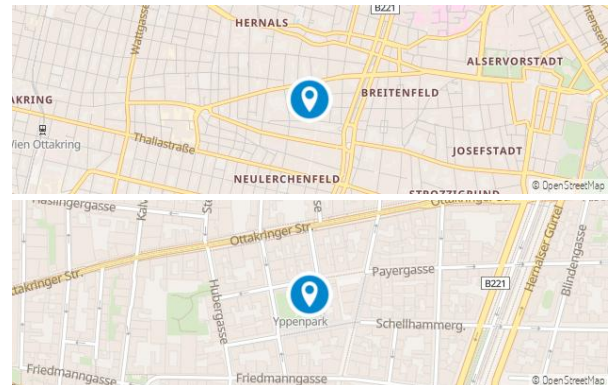
Geht weiter zum Yppenpark!



Punkte: 100

Koordinate: 48.213654, 16.335566

Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen



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

