



Bound: 1160 DIY City Challenge Ottakring - 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 Geburtstagsfeier, Projekte, Stadtrallyes, Jungesellenabschiede 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.



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 bei der U3 Ottakring vor dem Bankgebäude!

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*

Quiz

16er Markt 🍌 🥕

Hier bei der U3-Station Ottakring könnt ihr von Mittwoch bis Freitag am 16er Markt frisches Obst und Gemüse einkaufen! Eine gesunde, frische und ausgewogene Ernährung ist sehr wichtig für unsere Gesundheit.

👉 Wie viele Portionen Obst und Gemüse pro Tag sind empfehlenswert? 🤔

Wählt die richtige Antwort aus.

Tipp: Ihr könnt auf der [Infokarte "Ernährung"](#) nachsehen!



Punkte: 100

Modus: Multiple Choice

3 Portionen ("Alle guten Dinge sind 3!")

5 Portionen ("5 a Day!")

1 Portion ("Weniger ist mehr")

Versuche: 2

Punktabzug bei falscher Antwort: 10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Quiz

Da der menschliche Körper zu 70% aus Wasser besteht, ist es auch sehr wichtig für unsere Gesundheit täglich ausreichend Wasser zu trinken.

👉 Wie viele Liter Wasser pro Tag sind empfehlenswert?

Wählt die richtige Antwort aus.

Tipp: Ihr könnt auch auf der [Infokarte "Ernährung"](#) nachsehen.

Punkte: 100

Modus: Multiple Choice

Mindestens 5 Liter

Mindestens 1,5 Liter

Mindestens 10 Liter

Versuche: 1

Punktabzug bei falscher Antwort: 10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Aufgabe

Wasser tanken 🚰

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



Antwortmöglichkeit: Keine

Ort finden

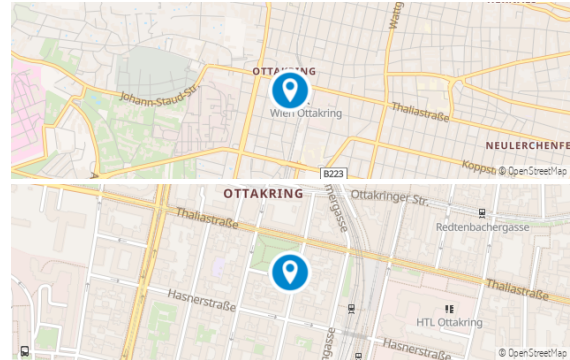
Auf geht's zum ersten Ort ,
dem Stillfriedplatz 📍



Punkte: 100

Koordinate: 48.212401, 16.309707

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? 🧑

Gebt eure Schätzung auf dem Strahl an.
Punkte: 10

Modus: Zahl schätzen

Richtiger Wert: 23

Minimalwert: 3

Maximalwert: 35

Abweichung für 10 % Punktabzug: 1

Versuche: 3

Punktabzug bei falscher Antwort: 10

Auflösung nach falscher Beantwortung
anzeigen

Aufgabe

Balance 🏹🏰

Na, wie gut ist euer Gleichgewichtssinn?
Schafft ihr es auf den Holzbalken am Spielplatz
zu balancieren, ohne hinunterzufallen?
Macht ein Video davon! 📹😬



Antwortmöglichkeit: *Video von Kamera*

Aufgabe

Bewegung ist übrigens sehr gesund für den
Körper und die Psyche. Balance-Übungen und
durch-den-Bezirk-Spazieren eignen sich auch
hervorragend, um Stress abzubauen.



Was hilft euch außerdem noch, um Stress
abzubauen?

Sammelt eure Tipps als Audio (mindestens 5
Tipps)!

Antwortmöglichkeit: *Audio*

Quiz

😴🛏 Schlaf

Auch genügend Schlaf hilft gegen Stress!
Vor allem für Jugendliche im Wachstum ist genügend Schlaf sehr wichtig. Wieviele Stunden Schlaf pro Nacht sind für Jugendliche empfehlenswert?
Wählt euren Tipp aus!
Punkte: 100

Modus: Multiple Choice

6 bis 8 Stunden

8 bis 10 Stunden

10 bis 12 Stunden

Versuche: 2

Punktabzug bei falscher Antwort: 10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Aufgabe

Tipps für einen guten Schlaf 💡

Was tut ihr, wenn ihr nicht schlafen könnt?
Tauscht euch aus, was euch für einen guten Schlaf hilft.

[Rat auf Draht](#) hat auch viele wertvolle Tipps für euch! 😊😴

Schreibt euren Lieblingstipp in das Textfeld. 📝
Antwortmöglichkeit: Text

Information



TIPP: Wer aufs WC muss, kann jetzt hier auf der anderen Seite des Parks die öffentlichen Toiletten nutzen!



Ort finden

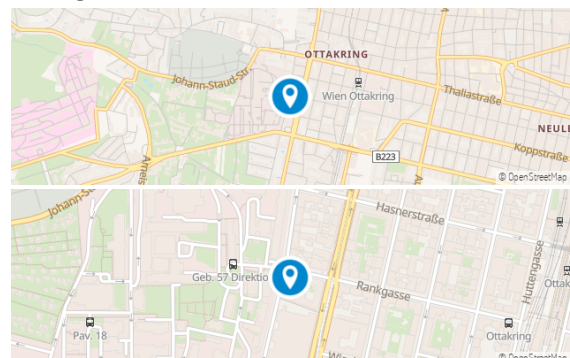
Findet jetzt die Klinik
Ottakring (früher: Wilhelminenspital). 🏥



Punkte: 100

Koordinate: 48.210914, 16.304642

Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen



Quiz

Informiert euch auf der Infotafel darüber, in welcher Zone sich die "Kinder- und Jugendheilkunde" UND die "Seelsorge" befinden.

Schreibt den richtigen Buchstaben in das Textfeld 🖊️



Punkte: 100

Modus: Lösungseingabe

Korrekte Antwort: B

Auflösung: B

Versuche: 2

Punktabzug bei falscher Antwort: 10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Aufgabe

Die Klinik Ottakring ist also unter Anderem auf Kinder- und Jugendheilkunde spezialisiert. Prinzipiell ist ein Ärzt:innen-Besuch nicht das Angenehmste auf der Welt. Es ist aber sehr wichtig, dass gesundheitliche Probleme sofort behandelt werden - egal, ob es körperliche oder seelische Leiden sind, die ja auch oft zusammenhängen.

WIE sich das Gesundheitspersonal euch gegenüber verhält, kann den Besuch deutlich angenehmer machen.

😊 Welchen Rat würdet ihr Ärzt:innen geben, damit der Klinik-Besuch für Kinder und Jugendliche möglichst angenehm ist? Tauscht euch darüber aus und nehmt ein Audio mit eurer Antwort auf 🎤

Antwortmöglichkeit: *Audio*

Ort finden

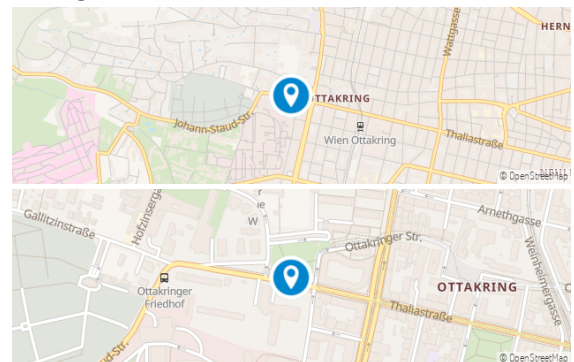
Findet nun zum Karl Kantner Park 📍



Punkte: 100

Koordinate: 48.213829, 16.304538

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.

Sucht euch dafür nette Bänke hier im Park. 🌳

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! 💡

👉 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*

Information

Die meisten Plätze und Straßen werden nach Personen benannt, die etwas Wichtiges gemacht haben. Karl Kantner war zum Beispiel Kommandant bei der freiwilligen Feuerwehr.

Was möchtet ihr gerne Wichtiges machen, wenn ihr älter seid?

Tauscht euch am nächsten Weg darüber aus! 💬

Ort finden

Geht jetzt zur Jugend Zone 16! 📍

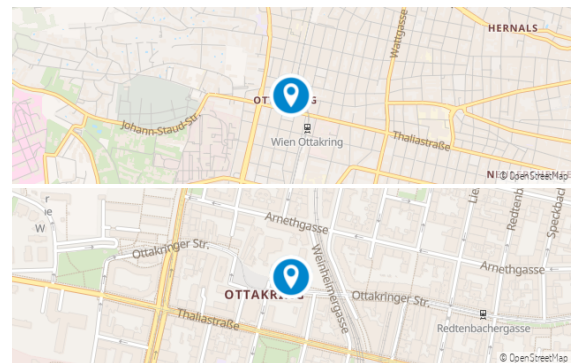
In Jugendzentren findet ihr immer jemandem zum Reden und könnt tolle Sachen mit anderen Jugendlichen machen. 💙



Punkte: 100

Koordinate: 48.213953, 16.309709

Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen



Aufgabe

Welche Sportarten könnt ihr auf den Bildern bei der Jugend Zone 16 erkennen?
Schreibt sie in das Textfeld!

Antwortmöglichkeit *Text*

**Ort finden**

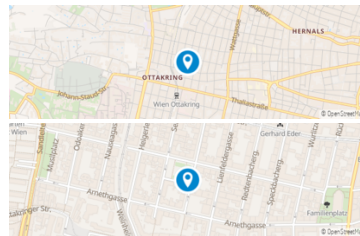
Nächster Halt: Mildeplatz 



Punkte: 100

Koordinate: 48.215213, 16.312904

Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen

**Umfrage**

Der Mildeplatz eignet sich super dafür, verschiedene Sportarten auszuüben und zu erlernen!

Etwas Neues zu lernen ist immer auch damit verbunden, Fehler zu machen oder zu scheitern. Manchmal sind wir deswegen mit uns selbst unzufrieden und frustriert. 😞 Aber aus unseren Fehlern können wir viel lernen! Tauscht euch in der Gruppe darüber aus, welche Sichtweisen helfen können, um mit Misserfolgen umzugehen.

Antworten:

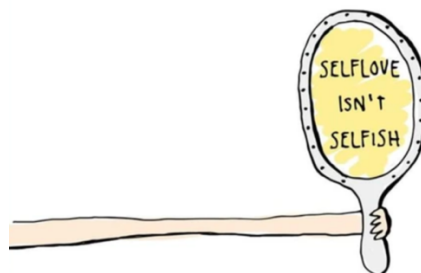
- *Es gilt nicht die Leistung - es geht viel mehr darum, es probiert zu haben*
- *Du bist gut genug, auch wenn du etwas nicht schaffst*
- *Nicht zu streng mit sich selbst sein*
- *Sich dran erinnern, schon vieles geschafft zu haben*

(Mehrfachauswahl)

Aufgabe

Mit Misserfolgen gut umgehen zu können hat auch mit unserem psychischen Wohlbefinden zu tun. Für die psychische Gesundheit ist es unglaublich wichtig, sich selbst zu schätzen und gern zu haben. ❤️

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



Antwortmöglichkeit: *Text*

Quiz

Ausblick

Geht an die Ecke des Mildeplatz und sucht diese Aussicht:



Welches Gebäude seht ihr da auf dem Hügel?

Wählt die richtige Antwort aus.

Punkte: 100

Modus: Multiple Choice

Schloss Schönbrunn

Palais Ferstl

Schloss Wilhelminenberg

Versuche: 2

Punktabzug bei falscher Antwort: 10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Ort finden

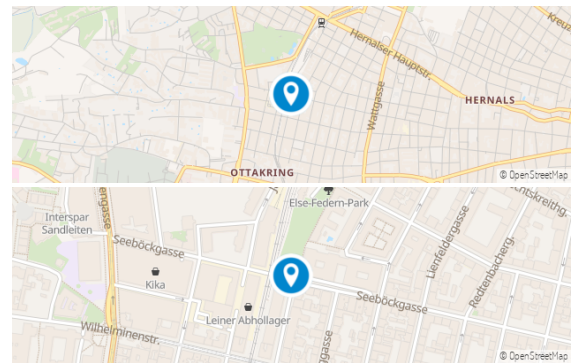
Geht nun zum Nachbarschaftsgarten

Heigerlein 🌱



Koordinate: 48.218678, 16.311912

Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen



Punkte: 100

Quiz

Was ist das, was ihr da auf dem Foto seht? 🤔

Wählt die richtige Antwort aus!



Punkte: 100

Modus: Multiple Choice

Ein Mäusespielplatz

Ein Vogelhaus

Ein Insektenhotel

Versuche: 2

Punktabzug bei falscher Antwort: 10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Ort finden

Geht nun zu eurem letzten Ort:

Dem Kongresspark 🌳

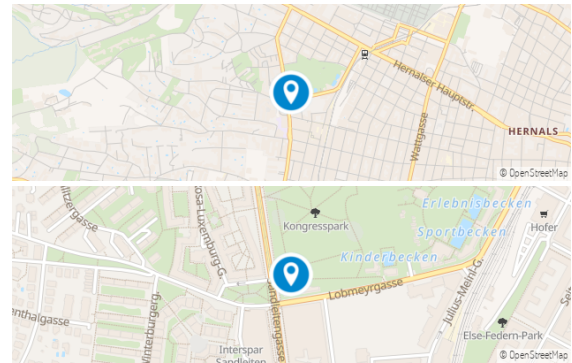
Hinweis: Am Weg dorthin werdet ihr die "Sport und Fun"-Halle erblicken. Ihr sollt NICHT hingehen. Wir möchten euch nur darauf hinweisen, dass es dort ein tolles, günstiges Sportangebot für die Freizeit gibt, das ihr nutzen könnt! 🏀🏈



Punkte: 100

Koordinate: 48.220830, 16.307691

Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen



Aufgabe

Im Kongresspark angekommen? Stellt das Denkmal "Die Unbesiegbaren" nach und haltet es auf einem Foto fest! 📸

Antwortmöglichkeit: *Bild von Kamera*



Quiz



Fast geschafft! 😊 Wusstet ihr, dass es hier im Kongresspark auch ein Freibad gibt? Schwimmen trainiert viele Muskeln gleichzeitig und kann sehr entspannend sein! Welches der folgenden Schimmbäder ist NICHT in Ottakring? 🤔

Punkte: 100

Modus: Multiple Choice

Kongressbad

Ottakringer Bad

Schönbrunner Bad

Brausebad Friedrichs-Kaiser-Platz

Familienbad Hofferplatz

Versuche: 2

Punktabzug bei falscher Antwort: 10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Ort finden

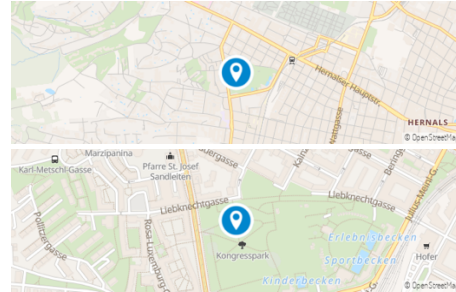
Euer Ziel ist die "Milchtrinkhalle" hier im Kongresspark! Findet dort hin!



Punkte: 100

Koordinate: 48.222314, 16.308099

Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen



Information

Milchtrinkhalle 🥛

Schon gewusst? 🤔

Dieser Pavillon im Kongresspark wurde 1928 errichtet. Zur Jahrhundertwende war es ein Trend in Wiener Parks in Milchtrinkhallen gemeinsam Milch zu trinken. Später wurden die Milchtrinkhallen dann zu Lebensretterinnen. Nach dem Krieg wurde Milch günstig an Kinder ausgegeben, um der Mangelkrankung Rachitis vorzubeugen.

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@gesundebezirke.at oder
01 / 958 09 11.

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.

