



Bound: 1180 DIY City Challenge - 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 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

### City Challenge Währing

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



---

Information

### Willkommen Team !!team!! am Startpunkt Johann-Nepomuk-Vogl-Platz!

Heute geht es um Bewegung 🏃, Ernährung 🥗, seelische Gesundheit ❤️ und Gemeinschaft 🤝.

Ihr lernt neue gesunde Orte im Bezirk kennen und löst gemeinsam verschiedene Aufgaben! 🌱

Seid ihr bereit? 🙌

Dann klickt auf WEITER! Eure Tour kann nun losgehen! 😎

---

Aufgabe

### Herzlich Willkommen !!team!!! 😊

Bevor wir losstarten, möchten wir noch kurz wissen, wie es euch heute geht. Mit welchem Gefühl startet ihr heute in die Tour?

Tauscht euch untereinander aus:

Wie fühlt ihr euch heute? Wie habt ihr geschlafen? 💬

Macht dann ein Foto mit einer Pose, die widerspiegelt wie ihr euch fühlt. 📸

Antwortmöglichkeit

*Bild von Kamera*

---

---

Quiz



Manchmal ist es hilfreich, kurz zu schauen, wie es uns und anderen geht.

Jeder hat mal einen Tag, an dem er nicht so gut drauf ist, und das ist völlig normal. Es gibt einige Dinge, die uns helfen können, damit umzugehen.

**Was könnte uns dabei helfen, uns selbst oder unsere Freunde besser zu verstehen? ❤️**

**Hier findest du "[Erste Hilfe Tipps für die Seele](#)".**

Punkte 100

Modus: Multiple Choice

*Mit jemandem reden*  
*Bewerten und Vergleichen*  
*Die eigenen Grenzen kennen*  
*Ungeduldig sein*  
*Gefühle ignorieren*  
*Frische Luft und Bewegung*  
*Zeit nehmen*

Versuche 1

Punktabzug bei falscher Antwort 10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

---

Umfrage

**Zusammen als Team arbeiten 🤝💪**

Heute arbeitet ihr gemeinsam in einem Team. Aber was ist wichtig, um alle in euer Team einzubeziehen und gut zusammenzuarbeiten?

*Überlegt gemeinsam, was wichtig ist, um als Team gut zusammenzuarbeiten! Wählt alle Antworten aus, die für euch zutreffen. 😊*

Antworten

*Respekt und Zuhören*  
*Hilfsbereitschaft*  
*Nicht helfen wollen oder schnell genervt sein*  
*Gegenseitige Anerkennung*  
*Offenheit*  
*Sich über die Fehler anderer lustig machen*  
*Selbst immer die eigenen Ideen durchsetzen wollen*  
Mehrfachauswahl

---

Quiz

**Wasser tanken 💧**

Denkt daran: Genug Wasser trinken ist wichtig. Ihr könnt gleich hier trinken oder eure Flaschen auffüllen, falls ihr welche dabei habt! Wisst ihr, wie viel Wasser ein Mensch durchschnittlich pro Tag trinken sollte, um gesund zu bleiben?

Tipp: Lest für die Beantwortung der Frage die [Infokarte](#) "Essen = der Treibstoff für Körper und Seele!" durch.

Punkte 100

Modus: Zahl schätzen

Richtiger Wert 2  
Minimalwert 0  
Maximalwert 5  
Abweichung für 10 % Punktabzug 1  
Versuche 1  
Punktabzug bei falscher Antwort 10  
Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

---

---

Information

**Klopause!** 🚻 wc

Hier am Platz befinden sich auch öffentliche Toiletten, die ihr übrigens gerne benutzen könnt.



---

Ort finden

**Nächster Stopp: Staudgasse!** 🌳

Geht in die Staudgasse und meistert eure nächsten Aufgaben. Viel Spaß! ✨



Punkte 100

Koordinate 48.226211, 16.334352



---

Quiz

**Sport und Bewegung** 🏃☀️

Habt ihr euch eigentlich schon mal gefragt, warum ihr euch nach dem Sport oft besser fühlt?

👉 Frage: *Wie denkt ihr, hilft Sport und Bewegung dabei, Stress abzubauen?*

Punkte 100

Modus: Multiple Choice

*Beim Sport baut dein Körper Stresshormone ab*



*Sport hilft dir, neue Energie zu tanken ⚡*

*Sport löst alle deine Probleme sofort magisch ✨*

*Beim Sport kannst du dich auspowern und abschalten 🎧*

*Bewegung an der frischen Luft entspannt und tut gut 😊*

Versuche 1

Punktabzug bei falscher Antwort 10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

---

Information

**Tischtennis** 🏓

Hier in der Staudgasse 78 findet ihr übrigens Tischtennistische und Sitzmöglichkeiten, die ihr in eurer Freizeit immer nutzen könnt!



---

Umfrage

**Stress?** 🗨️ 😬

Manchmal kann es vorkommen, dass einem alles zu viel wird. Das kann ganz schön stressig sein! Dann ist es wichtig, auf sich selbst zu achten und den eigenen Gefühlen Platz zu geben. 🗨️ ✨

**Was macht ihr, wenn euch der Stress zu viel wird?** 😊

Antworten

*Musik hören*

*Videospiele*

*Ausruhen*

*Mit jemandem reden*

*Nach Hilfe fragen*

*Zeit mit Familie und Freund:innen verbringen*

*Lernpause machen*

Mehrfachauswahl

---

Ort finden

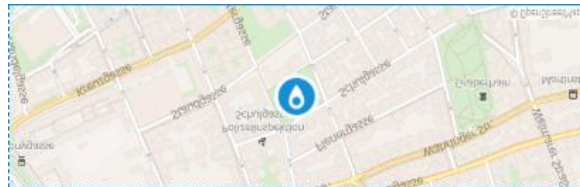


**Weiter geht's** 🕒  
**zum nächsten Ziel!**

Geht zum Ebner-  
Eschenbach-Park. 🌳

Punkte 100

Koordinate 48.226732, 16.335095



---

Umfrage

**Jede:r hat einen eigenen Style!** 👗 👟 ✨

Geschmäcker sind verschieden – jede:r findet etwas anderes schön. Besonders bei Kleidung merkt man schnell den eigenen Style.

**Wer beeinflusst euren Geschmack und euren Style?** 😊

Mehrfachauswahl

Antworten

*Freund:innen*

*Familie*

*Mode & Beauty Influencer:innen*

*Verschiedenes ausprobieren*

*Modetrends*

*Instagram*

*Stimmung*

*Kultur & Umgebung*

*Nachhaltigkeit und Second Hand*

---

Umfrage

**Passt der Style zu mir?** 🗨️ ✨

Manchmal fragt man sich, ob ein Style wirklich zu einem passt.

**Wie könnt ihr herausfinden, ob der Style zu euch passt?** 😬

Mehrfachauswahl

Antworten

*Mein Style passt zu meiner Persönlichkeit.*

*Ich bin glücklich, wenn ich mein Outfit trage.*

*Mein Outfit fühlt sich wie eine Verkleidung an.*

*Ich fühle mich wohl.*

*Mein Style stärkt mein Selbstbewusstsein.*

*Ich finde meine Kleidung engt mich ein.*

*Mein Style ist bequem und angenehm.*

---

---

Aufgabe

**Cybermobbing und wie man damit umgeht**



„Finde deinen Style“ bedeutet, du zeigst, wer du bist. Aber wenn du online bist, kannst du auch negative Kommentare bekommen. Es ist wichtig, zu wissen, was du tun kannst, wenn dich jemand schlecht behandelt.

*Was ist Cybermobbing?*

Cybermobbing ist, wenn jemand immer wieder gemeine Dinge im Internet sagt und dich verletzt. 😞

Was könnt ihr gegen Cybermobbing tun? 🤔

**Diskutiert in der Gruppe und nehmt eine Audioaufnahme auf!** 🎤 📱

Antwortmöglichkeit

Audio

---

Information

**Hass im Netz melden** 🚫 📱

Hasspostings können und sollen gemeldet werden! In sozialen Netzwerken könnt ihr Hassposter:innen, hasserfüllte Inhalte oder Gruppen direkt melden.

ZARA - #GegenHassimNetz ist eine wichtige Stelle, um Hasspostings zu melden. Hier könnt ihr jederzeit Hilfe bekommen und euch beraten lassen – persönlich oder telefonisch. 📞 🗨️



---

Ort finden

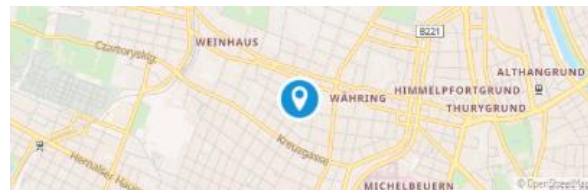
**Weiter geht's!** ⭐

Wir machen uns auf den Weg zum Schubertpark. 🌳



Punkte 100

Koordinate 48.226108, 16.338910



---

Information

🌳 ✨ Macht es euch für die nächsten Aufgaben auf den Bänken im Park gemütlich. 📱 😊

Dann klickt auf WEITER! 👉 ➡️

---

---

---

Quiz

**Komplimente** 😊👑🌟

Ein Kompliment ist eine freundliche Äußerung, die das hervorhebt, was an einer Person besonders toll ist.

Es gibt viele Arten von Komplimenten, aber nicht jedes Kompliment fühlt sich gleich gut an.

Was ist wichtig für ein gutes Kompliment? 🌟

Punkte 100

Modus: Multiple Choice

*Komplimente sollten ehrlich und respektvoll sein.*

*Komplimente können verletzend sein.*

*Komplimente machen Freude.*

*Komplimente macht man immer nur über das Aussehen einer Person.*

*Bei Komplimenten werden die Gefühle der anderen Person respektiert.*

Versuche 2

Punktabzug bei falscher Antwort 10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

---

Aufgabe

**Worte können viel bewirken!** 💬🌟

Worte haben Kraft – sie können uns glücklich oder traurig machen. Es ist gar nicht so leicht ehrliche Komplimente zu geben. Versuchen wir es gleich!

Macht euch gegenseitig ein nettes

Kompliment! 😊

Ein Beispiel: - "You deserve good things."  
("Du verdienst gute Dinge im Leben.")

**Nehmt die Komplimente als Audio auf!** 🎙️

Antwortmöglichkeit

Audio



---

Umfrage

**Traust du dich, mutig für andere zu sein?**

👍🌟

👁️ Habt ihr schon einmal von **Zivilcourage** gehört? 🤔

Antworten

*Ja, ich weißt was Zivilcourage bedeutet.*

*Nein, das hab ich noch nie gehört!*

---

Information

**Was ist Zivilcourage?** 🤝

Zivilcourage bedeutet, dass du mutig bist und anderen hilfst, wenn sie unfair behandelt werden oder in Gefahr sind.

Das kannst du tun:

🗣️ Etwas sagen: Zum Beispiel: "Hör auf, das ist nicht in Ordnung!"

☎️ Hilfe holen: Ruf einen Erwachsenen oder die Polizei, wenn es gefährlich ist.

---

🗨️ Bescheid sagen: Erzähl jemandem, dem du vertraust, was passiert ist.

---

Quiz

**Hast du dich schon einmal für andere eingesetzt?** 🧡 ✨

👁️ **Was ist Zivilcourage?**

Kreuze die richtigen Antworten an!

Punkte 100

Modus: Multiple Choice

---

*Jemanden auslachen, wenn er oder sie geärgert oder gehänselt wird.*

*Sich um andere kümmern und helfen, wenn sie in Gefahr sind oder unfair behandelt werden.*

*Einfach nichts tun oder sagen, wenn etwas Schlimmes passiert.*

Versuche 1

Punktabzug bei falscher Antwort 10

---

Information

Zivilcourage ist wichtig, weil sie anderen hilft und die Welt ein besserer Ort wird. Du musst dabei aber immer auch auf deine eigene Sicherheit achten! ❤️



Aufgabe

**Jetzt ist eure Geschicklichkeit gefragt!** 🧗 🌞

Sucht den Geschicklichkeitsparcours.

Klettert dann auf den

Geschicklichkeitsparcours! 🧗 Schafft ihr es den ganzen Parcours entlang zu klettern?

**Achtung: Keine:r darf den Boden berühren!** 😊

Nehmt danach eine kurze Audiodatei auf und sagt, wie ihr den Parcours findet! 🗨️ 🗣️

Antwortmöglichkeit

Audio



Information

**Pause** 😊

Sucht euch jetzt hier ein gemütliches Plätzchen und macht eine Pause.

---

---

Nutzt auch die Chance, beim Wasserbrunnen etwas zu trinken. 💧 🚰 Außerdem findet ihr am unteren Ende des Parks auch eine öffentliche Toilette, die ihr benutzen könnt. 🚻  
**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 Schubertpark**. 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 machen würden?** 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](mailto: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

---

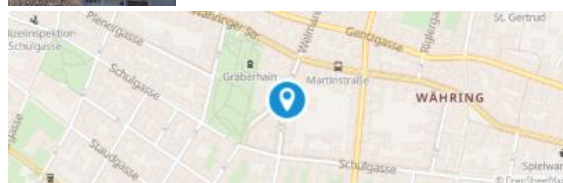
Ort finden

**Weiter gehts!** 🗺️

Macht euch auf den Weg zur Bücherei in der Weimarer Straße. 📍

Punkte 100

Koordinate 48.226168, 16.340392



---

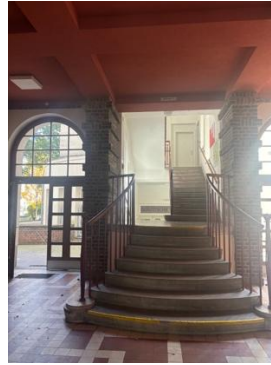
## Information



Macht euch jetzt auf die Suche nach der Eingangstür der Bücherei.

Dazu müsst ihr durch das Tor hinein in das Gebäude gehen und diese Stiege suchen.

**Wenn ihr den Eingang gefunden habt, klickt auf WEITER.**



---

## Aufgabe

### Bibliothek

Neben der Eingangstür der Bibliothek wird das wechselnde Programm ausgestellt. 🗨️

**Schaut euch das Schaufenster an und schreibt auf, was ihr dort zur Zeit sehen könnt.** 📄 👉

## Antwortmöglichkeit

Text

---

## Aufgabe

### Sprachen-Challenge! 🌐 💬

Welche Sprachen könnt ihr sprechen?

**Nehmt ein Audio mit allen Sprachen, die ihr sprechen könnt, auf. Sagt ein paar Worte in jeder Sprache.** 😊 🗣️

## Antwortmöglichkeit

Audio

---

## Umfrage

### Sprachen lernen 🌐 🗣️

Es gibt viele spannende Möglichkeiten, eine neue Sprache zu lernen! Egal, ob ihr in einem anderen Land oder einfach neugierig auf eine neue Sprache seid, das Lernen kann richtig Spaß machen.

**Was glaubt ihr, kann dabei helfen, eine neue Sprache zu lernen?** 💬

## Antworten

*Filme und Serien schauen*

*YouTube*

*Social Media*

*Mit anderen sprechen*

*Lesen und Schreiben*

*Lern-Apps (z. B. Duolingo)*

Mehrfachauswahl

---

## Aufgabe

---

## Gebärdensprache 🙌

Wusstet ihr, dass es eine richtige Sprache gibt, die nur aus Zeichen und Bewegungen besteht? Sie heißt Gebärdensprache.

👉 Aufgabe:

Schaut euch die Postkarte mit den Gebärdenbuchstaben an. Jetzt seid ihr dran: Deutet eure Vornamen in Gebärdensprache!

☀️ Tipp: Es macht Spaß, und ihr lernt etwas ganz Neues! 😊



Antwortmöglichkeit

Keine

Ort finden

## Die neue Schulgasse

Macht euch nun auf den Weg zur Schulgasse, diese ist eine verkehrsberuhigte Straße. Die Schulgasse wurde in den letzten Jahren umgestaltet. Jetzt gibt es hier viele neue Aufenthaltsmöglichkeiten.

Sucht dort ein schönes Plätzchen und beantwortet gemeinsam die nächsten Fragen.



Punkte 100

Koordinate 48.225033, 16.344471



Umfrage

## Freundschaften 🌸

Freundschaften sind etwas Besonderes! Mit Freund:innen zu reden oder zu spielen, macht Spaß und hilft uns, glücklich zu sein. Sie sind für uns da, wenn wir traurig oder allein sind. Was ist euch in Freundschaften besonders wichtig?

Mehrfachauswahl

Antworten

*Ehrlichkeit*

*Sympathie*

*Gemeinsam Zeit zu verbringen*

*Gemeinsamkeiten haben*

*Freundlichkeit*

*Humor*

*Hilfsbereitschaft*

Quiz

## Gemeinsam wohlfühlen 🧑🧑❤️

*Freundlich zueinander sein und alle mitmachen lassen.*

---

In einer Gruppe ist es wichtig, dass sich alle willkommen fühlen und dass jede:r gesehen und gehört wird.

**Was kann helfen, damit sich alle in der Gruppe wohlfühlen? ✨**

Punkte 100

Modus: Multiple Choice

---

Zuhören, wenn jemand etwas sagen möchte.

Niemanden auslachen oder ausschließen.

Gemeinsam Entscheidungen treffen.

Respektvoll zueinander sein.

Versuche 1

Punktabzug bei falscher Antwort 10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

---

Aufgabe

**Streit gehört dazu 🕊**

In jeder Freundschaft oder Familie gibt es manchmal auch Meinungsverschiedenheiten oder Konflikte. Das ist normal! Wichtig ist, dass man darüber spricht.

Was hilft euch, um euch nach einer Diskussion besser zu fühlen oder den Streit zu lösen? 😊

**Besprecht euch in der Gruppe und nehmt eure Antworten als Audio auf.**

Antwortmöglichkeit

Audio

---

Aufgabe

**Auf zum nächsten Ort! 🚶 🍏**

Um zu eurem nächsten Ziel zu kommen, spaziert den Kutschkermarkt hinunter. Geht den Markt entlang und schaut, welches tolle Obst und Gemüse ihr findet. 🍎 🥕

**Macht ein Foto von eurem Lieblingsgemüse! 📷**

Antwortmöglichkeit

Bild von Kamera

---

Ort finden

Lieblingsgemüse gefunden und fotografiert?



Dann macht euch auf den Weg zum Ende des Kutschkermarkts - Ecke Währinger Straße. 🚶

⚡ Macht es euch gerne auf den Bänken gemütlich.



Punkte 100

Koordinate

48.225874,

16.344881

---

---

Information

**Hier in der Währinger Straße 124 befindet sich übrigens das Währinger Bezirksmuseum!**



Das Bezirksmuseum ist ein Ort voller spannender Geschichten und Entdeckungen. Hier erfährt man viel über die Vergangenheit des 18. Bezirks und wie die Menschen früher gelebt haben.



---

Aufgabe

**Euer eigenes Museum** 🏛️ ✨

Stellt euch vor, es gäbe ein Museum über euer Leben.

Was würde man dort sehen?

Welche besonderen Gegenstände wären ausgestellt?

**Erzählt es euch in der Gruppe und nehmt eine kurze Audio auf!** 🎙️

Antwortmöglichkeit

Audio

---

Aufgabe

**Euer eigenes Museum – Wer sind eure Held:innen?** 🏛️ 🌟

In vielen Geschichten gibt es einen Helden oder eine Heldin, der oder die uns inspiriert. Wer sind eure großen Vorbilder und warum bewundert ihr diese Personen?

**Nehmt eure Antworten als Audio auf.**

Antwortmöglichkeit

Audio

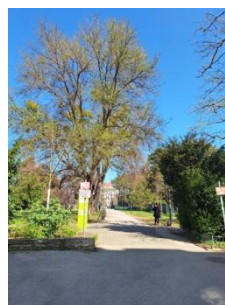
---

Ort finden

**Ziel in Sicht!** 🗺️ 🌳

Der letzte Stopp ist der Währingerpark. Achtet gut auf den Weg dorthin, denn ihr müsst über Straßen gehen, auf denen viele Autos unterwegs sind. 🚦

**Geht durch die Weitlofgasse bis zur Mollgasse in den Park hinein und findet drinnen einen gemütlichen Platz.** 😊



Punkte 100

Koordinate

48.231455, 16.348261

---



### Information

#### **Bedürfnisse!** 🚻 🚽

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



---

### Umfrage

#### **Lieblingssportarten** 🏆 🎮

Es gibt viele verschiedene Sportarten, und jede:r mag andere Aktivitäten lieber!

**Welche Sportarten mögt ihr gerne?**

Mehrfachauswahl

### Antworten

*Tanzen*

*Ballsport (z.B. Fußball, Basketball, ...)*

*Ski oder Snowboard fahren*

*Boxen*

*Schwimmen*

*Reiten*

*Laufen gehen bzw. joggen*

*Skateboarden*

*Rudern*

*Kampfsport*

*Klettern*

*Andere Sportarten*

---

### Aufgabe

#### **Fitness-Challenge im Park!** 🏋️ 🌳

Hier im Park gibt es einen Platz mit Fitnessgeräten.

Findet die Geräte und probiert verschiedene Übungen aus! Eine Person aus eurer Gruppe soll euch dabei fotografieren und ein Foto hochladen! 🤝 😊

Antwortmöglichkeit

*Bild von Kamera*



---

Aufgabe

**Gleichgewichts-Challenge!** 🏹

**Zählt die Sekunden und schreibt den höchsten Wert in das Textfeld!** ✨

🌱 Gehe auf die große Wiese bei den Fitness-Geräten, versuche dich dann auf deine Zehenspitzen zu stellen und schließe dabei deine Augen! 🙈 ✨ 🧘

*Wer von euch schafft es am längsten, ganz ruhig stehen zu bleiben, ohne zu wackeln oder umzukippen?*

Antwortmöglichkeit

Text

---

Aufgabe

**Gemeinsam im Ziel** 🎯

Fast geschafft Team !!team!! !

Bevor die Tour zu Ende geht, möchten wir wissen:

Wie fühlt ihr euch jetzt nach der Rätseltour? 💬

Challenge: Stellt eure Stimmungen pantomimisch - also ohne zu Sprechen mit euren Körpern - dar. Bleibt in einer Pose, die am besten euer Gefühl ausdrückt.

Erkennt ihr die Gefühle der anderen Gruppenmitglieder?

**Nehmt eine Audiodatei mit allen Gefühlen, die von euch gezeigt/genannt wurden, auf.**

Antwortmöglichkeit

Audio

---

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 Währing**

---

---

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

