CITY CHALLENGE HERNALS FÜR JUGENDLICHE

Eine spannende Gesundheitstour durch den Bezirk

Jugendliche erkunden gemeinsam die Gegend, suchen verschiedene gesundheitsfördernde Orte auf, zeigen ihre Kreativität bei interaktiven Aufgaben und lösen im Team Rätsel- und Quizfragen rund um das Thema Wohlbefinden, den Bezirk und die Gesundheit.

- **2 Touren mit unterschiedlichem Schwierigkeitsgrad:**
  eine Tour für 12- bis 14-Jährige und eine Tour für alle ab 15 Jahre
- **In Verbindung mit der kostenlosen App „Actionbound“**

Und so geht’s:

- Kostenlose App „Actionbound“ mit QR Code der jeweiligen Tour auf das Handy oder Tablet laden
- An den Startpunkt (Station 1) im Bezirk gehen
- Losrätseln und Spaß haben!
- Dauer: 1,5 bis 2 Stunden
- Tipp: ein gutes Team, gute Schuhe, Trinken, Jause & ev. Sonnenschutz mitnehmen!
- Ihr geht die Tour zum ersten Mal und braucht Unterstützung? Unser Team begleitet euch gerne. Anfragen an citychallenge@wig.or.at

„Die Tour macht echt Spaß und wir lernen auch etwas dabei!“



„Eine richtig coole Tour!“



City Challenge
Gesundheits-touren durch den Bezirk

Allgemeines

- Die City Challenge ist Teil des Programms „Gesunde Bezirke“ der Wiener Gesundheitsförderung – WiG. Weitere Informationen finden Sie unter: www.gesundebezirke.at
- Von Jugendlichen für Jugendliche entwickelt
- City Challenge-Touren gibt es derzeit in folgenden Bezirken: Leopoldstadt, Landstraße, Wieden, Margareten, Mariahilf, Neubau, Favoriten, Simmering, Meidling, Rudolfsheim-Fünfhaus, Ottakring, Hernals, Währing, Brigittenau, Floridsdorf und Donaustadt.
- Die von der App Actionbound abgefragten Daten werden nicht weiterverwendet!

Mehr unter: www.citychallenge.at

→ Umfangreiche Arbeitsmaterialien zur Vor- und Nachbereitung der Touren
→ Infos zur Einreichung von gesunden Ideen bei der Wiener Gesundheitsförderung – WiG
→ Infos zur Nutzung von Actionbound für eigene Touren

GESUNDE BEZIRKE WiG Für die Stadt Wien

queraum. kultur- und sozialforschung

Eine Initiative der Wiener Gesundheitsförderung – WiG, umgesetzt von queraum

Impressum
Wiener Gesundheitsförderung gemeinnützige GmbH – WiG, Treustraße 35-43, Stiege 6, 1. Stock, 1200 Wien, Tel. (+43 1) 4000-76905, office@wig.or.at, Stand: Stand November 2026

City Challenge



Scanne den Code mit der App „Actionbound“ (www.actionbound.de)



Tour für alle ab 12

Steckbrief

1. **Clemens-Hofbauer-Park** → Auseinandersetzen mit dem eigenen Wohlbefinden, Förderung des Vertrauens im Team und Aufgaben sowie Fragen zu Bewegung
2. **Caritas Lerncafe** → Kennenlernen des Angebots und Austausch zum Thema Stress
3. **Ortliebpark** → Testen des Gleichgewichtsinns, Nachdenken über Folgen des Klimawandels, Austesten einer Achtsamkeitsübung, Entwickeln eigener gesunder Ideen für den Bezirk
4. **Elterleinplatz** → Austausch über Musik
5. **Bücherei Hernals** → Fragen zum Lesen, Kennenlernen des Angebots der kostenlosen Bücherei-Jahreskarte für Kinder und Jugendliche
6. **Hilsfwerk Nachbarschaftszentrum** → Quiz zum Thema Ehrenamt und Austausch zum Thema Gemeinschaft
7. **Die Boje** → Sammeln von Tipps zur Unterstützung von Freund*innen in schweren Zeiten
8. **Jugendzentrum Back on Stage** → Kennenlernen der Angebote
9. **Jörgerbad** → Fragen zu Gesundheit und Schwimmen
10. **Frederic-Morton-Park** → Reflexion des eigenen Handykonsums; ZIEL! HURRA!

City Challenge



Scanne den Code mit der App „Actionbound“ (www.actionbound.de)



Tour für alle ab 15

Steckbrief

1. **Dr.-Josef-Resch-Platz** → Austausch über Sprachen, das eigene Wohlbefinden und Sammeln von Tipps zur Stressbewältigung
2. **Wiener-Sport-Club-Stadion** → Fragen zu Bewegung im Alltag
3. **Friedhof Hernals** → Auseinandersetzen mit dem Umgang mit Trauer und Gefühlen
4. **Berufsrettung Hernals** → Fragen zum Handeln in Notfällen und Erste-Hilfe leisten
5. **Clemens-Krauss-Park** → Nachdenken über Müllentsorgung und Klimaschutz
6. **Christine-Nöstlinger-Park** → Bewegungsaufgaben, Entwickeln eigener gesunder Ideen für den Bezirk, Nachdenken über Demokratie und Handykonsum
7. **Grätzel-Treff Mitten in Hernals** → Austausch über Wohlfühlorte
8. **Bücherei Hernals** → Auseinandersetzten mit dem Thema Infokompetenz und Angeboten der Bücherei
9. **Elterleinplatz** → Austausch über Musik
10. **Ortliebpark** → Erkunden des Parks; ZIEL! HURRA!