



Bound: 1110 DIY City Challenge - 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.

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



Willkommen!

Willkommen am Treffpunkt vor dem Simmeringer Bad!

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 Simmering 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*

Quiz

Simmeringer Schwimmbad 🏊

Schwimmen gilt als eine der gesündesten Sportarten und kann gemeinsam, aber auch alleine Spaß machen.

Welche positiven Auswirkungen hat Schwimmen auf euren Körper? Vervollständigt den Satz "Schwimmen..."



Modus: Multiple Choice

*fördert die Konzentration
ist ein schonender Sport für Gelenke und Knochen
trainiert fast jeden Muskel des Körpers
regt das Wachstum an
ist gut für das Herz-Kreislauf-System*

Versuche: 2

Punktabzug bei falscher Antwort: 10

Tipps: *es sind vier Antworten richtig!*

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Punkte: 100

Quiz

Um ins Simmeringer Schwimmbad zu gehen, müsst ihr Eintritt zahlen. Für Jugendliche gibt es aber reduzierte Preise.

Wie viel kostet der Eintritt für Jugendliche für die Schwimmhalle?

Falls ihr die Liste nicht vor Ort findet, könnt ihr [HIER](#) nachsehen.

Antwortmöglichkeit

Text

Aufgabe

Sport 


Besprecht euch in der Gruppe: Welche Sportarten macht ihr gerne und warum?

Nehmt die Antwort als Audio auf!

Antwortmöglichkeit: Audio

Quiz

Move your Body 

Für Jugendliche ist mindestens eine Stunde Bewegung am Tag ideal. Dabei gilt: Jede Bewegung zählt! 

Überlegt zusammen!

Was könnt ihr tun, um euch körperlich fit zu halten? Manche dieser Dinge könnt ihr ganz einfach in den Alltag einbauen.

Punkte: 100

Modus: Multiple Choice

Modus: Multiple Choice

*mit dem Fahrrad fahren, statt das Auto zu nehmen
gesund essen
die Stiegen nehmen, statt mit dem Aufzug zu fahren
Langes Sitzen vermeiden
euch nicht bewegen/keinen Sport machen*
Versuche: 3

Punktabzug bei falscher Antwort: 10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Aufgabe

Feuerwache Simmering

Auf der anderen Straßenseite befindet sich die Feuerwache Simmering. Wir bleiben für das Lösen der Aufgaben jedoch hier stehen, damit wir die große Straße nicht überqueren müssen.

Was glaubt ihr: Welche Aufgaben hat die Feuerwehr? 

Tipp: Schreibt mindestens 3 Aufgabenbereiche der Feuerwehr auf! Ihr könnt auf den Link

klicken, falls ihr Hilfe beim Finden der Antwort braucht.

[Link: Berufsfeuerwehr Simmering](#)

Antwortmöglichkeit: Text

Quiz

Notfall 🗣️

Stell dir vor: Deine Großmutter ruft panisch an, der Ofen brennt!

Was könnt ihr tun, um ihr zu helfen?

Punkte: 100

Versuche: 1

Punktabzug bei falscher Antwort: 10

Modus: Multiple Choice

Den Euronotruf (112) oder die Rettung anrufen (144).

Die Feuerwehr anrufen (122).

Die Polizei anrufen (133).

ihr sagen, dass sie sofort die Wohnung verlassen soll.

ihr sagen, dass sie um Hilfe schreien/auf Hilfe warten soll.

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

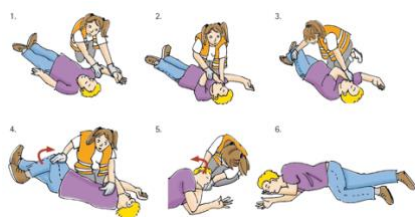
Quiz

Erste Hilfe 🚑

Aber es ist nicht nur wichtig, die Rettung oder die Feuerwehr anzurufen, wenn jemand Hilfe braucht, sondern auch *Erste Hilfe* zu leisten, wenn ihr vor Ort seid!

Um Erste Hilfe zu leisten, braucht es häufig die stabile Seitenlage.

Aber wann solltet ihr überhaupt einen Menschen in die stabile Seitenlage bringen?

[Quelle](#)

Punkte: 100

Modus: Multiple Choice

Wenn die Person ohnmächtig ist und nicht atmet.

Wenn die Person stark blutet.

Wenn die Person ohnmächtig ist, aber atmet.

Versuche: 1

Punktabzug bei falscher Antwort: 10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Ort finden

In der Nähe befindet sich ein Basketballplatz.

Findet den Ort! 📍

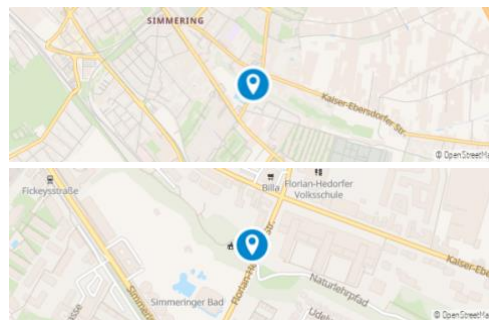
Tipp: Folgt dem Pfeil auf der Karte! Geht die Florian-Hedorfer-Straße noch ein Stück weiter hinunter (weg von der Simmeringer Hauptstraße)



Punkte: 100

Koordinate: 48.164681, 16.430446

Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen



Information

Super! Ihr habt den Ort gefunden! 📍

Klickt dann auf **WEITER**.

Findet nun einen freien Platz in der Wiese, wo ihr euch als Gruppe in einem Kreis aufstellen könnt.

Umfrage

Sport und Bewegung 🏃 🏊

Habt ihr schon einmal Sportübungen mit eurem eigenen Körpergewicht ausprobiert?

Probiert nun gemeinsam, fünf Liegestütze zu machen. Achtet auf eine gute Körperspannung!

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

*Wo habt ihr die Übung am meisten gespürt?
Tauscht euch innerhalb der Gruppe aus und wählt alles aus, was auf euch zutrifft.*

Antworten

Oberarme

Unterarme

Brust

Bauch

Gesäß

Oberschenkel

Unterschenkel

Füße

Mehrfachauswahl

Information

Bedürfnisse

Wenn ihr gerade durstig seid, könnt ihr hier Wasser trinken.

Wenn ihr fertig seid, klickt auf "Weiter"!



Umfrage

Wart ihr schon mal hier bei der Sportanlage, oder geht ihr generell gerne auf Plätze wie diese?

Stimmt in der Gruppe ab. Ihr könnt mehrere Antworten ankreuzen.

Antworten

Ja, ich war schon mal hier!

Nein noch nie!

Ich gehe oft auf Plätze wie diese!

Ich gehe manchmal auf Plätze wie diese!

Ich gehe nie auf Plätze wie diese!

(Mehrfachauswahl)

Umfrage

Freizeit 

Vielleicht habt ihr ja gute Tipps füreinander, wo ihr solche Plätze finden könnt.

Wie verbringt ihr denn eure Freizeit gerne?

Besprecht die Frage in der Gruppe und stimmt ab. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten.

Antworten

Sport

Musik

Kunst

Freund:innen treffen

in die Natur gehen

Computer- oder Videospiele (PlayStation, Games, etc.)

Handykonsum

weiteres

Mehrfachauswahl

Quiz

Handykonsum

Viele Jugendliche und auch Erwachsene verbringen einen Großteil ihrer Freizeit am Handy. Aber wie findet ihr heraus, ob ihr süchtig seid? Was könnten Anzeichen sein, dass ihr süchtig werdet?

Tipp: Die Antworten findet ihr auf dem Bild, oder wenn ihr auf den Link klickt.

[Quelle: Safer Internet](#)



BIN ICH SÜCHTIG?

Du hast bestimmt schon oft von deinen Eltern oder Lehrer:innen gehört, **wie ungesund es ist, so viel Zeit am Handy oder Computer zu verbringen**. Angeblich kann man sogar süchtig werden. Doch eines steht fest. Die wenigsten Menschen, die viel Zeit am Computer oder mit dem Handy verbringen, sind wirklich süchtig.

Daran erkennst du, ob du Gefahr läufst, süchtig zu sein:

- **Exzessive Nutzung:** Du verbringst den Großteil des Tages am Handy oder Computer und vernachlässigst Freund:innen, Schule, Arbeit oder Hobbys.
- **Kontrollverlust:** Du hast schon oft versucht, weniger Zeit im Internet zu verbringen oder weniger zu spielen, aber es gelingt dir einfach nicht.

TIPP
Erkennst du dich da wieder? Dann rede mit deinen Eltern oder Freund:innen darüber oder hol dir kostenlose und anonyme Hilfe bei **Rat auf Draht** unter der Nummer 147.

- **Steigende Intensität:** Du spielst und surfst immer häufiger und länger am Computer oder Handy.
- **Entzugserscheinungen:** Wenn du keinen Zugang zum PC oder Handy hast, wirst du unruhig, gereizt und aggressiv.
- **Negative Folgen:** Deine schulischen oder beruflichen Leistungen lassen nach und du hast häufig Konflikte mit deinem Umfeld.

Punkte: 100

Modus: Multiple Choice

Ihr verbringt den Großteil des Tages am Handy oder Computer.

Ihr habt schon oft versucht, weniger Zeit im Internet zu verbringen, aber es gelingt euch nicht.

Ihr spielt und surft immer häufiger und länger.

Wenn ihr keinen Zugang zum Handy habt, werdet ihr unruhig, gereizt und aggressiv.

Eure schulischen oder beruflichen Leistungen lassen nach.

Versuche: 3

Punktabzug bei falscher Antwort: 10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Quiz

Eine letzte Frage, bevor wir weitergehen:

Richtiger Wert: 3

Was sagt ihr, wie viele Stunden täglich verbringen Jugendliche durchschnittlich am Handy?

Minimalwert: 0

Maximalwert: 12

Besprecht euch in der Gruppe, bevor ihr den geschätzten Wert eingibt.

Abweichung für 10 % Punktabzug: 1

Versuche: 1

Punkte: 100

Punktabzug bei falscher Antwort: 10

Modus: Zahl schätzen

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Information

Genau genommen sind es sogar ein bisschen mehr als **3,5 Stunden**. Das hat eine Studie vom *Verein zur Förderung eines selbstbestimmten Umgangs mit Medien* gezeigt.

- Schaltet euer Handy aus, wenn ihr schlafen geht oder euch mit Freund:innen trifft. ☑
- Gönnst euch *handyfreie Zeiten*.
- Dreht die Benachrichtigungstöne am Handy ab.
- Schafft euch eine *handyfreie Zone*.

Hier sind zum Abschluss noch ein paar *Tipps*, die euch bei einem verantwortungsvollen Umgang mit dem Handy helfen können:

Information

Geht nun die Florian-Hedorfer-Straße weiter hinunter, bis ihr zur nächsten Kreuzung kommt! 🏠

Fällt euch an der Ampel etwas auf?

Besprecht euch im Team! Wenn ihr euch genau umgesehen habt, klickt ‚Weiter‘!

Quiz

In der Stadt unterwegs 🗺️

Das ist ein Blinden-Akustik-System, eine akustische Ampel. Akustik hat etwas mit dem Hören zu tun. Dieses Kästchen hilft blinden und sehbehinderten Menschen zu hören,

Ist euch das orangene Kästchen aufgefallen?

wenn eine Ampel grün wird. Wenn es rot ist, tickt es sehr langsam. Und wenn es grün ist, sehr schnell.

Was macht das Gehen durch die Stadt für sehbehinderte und blinde Menschen neben den akustischen Ampeln noch einfacher?

Punkte: 100

Modus: Multiple Choice

tastbare Schilder (Blindenschrift)
Rillen am Boden zur Orientierung
wenn andere den Weg frühzeitig frei machen
wenn andere vermeiden einen anzusprechen

Versuche: 1

Punktabzug bei falscher Antwort: 10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Ort finden

Schräg rechts gegenüber befindet sich der Eingang in das Erholungsgebiet Simmering.

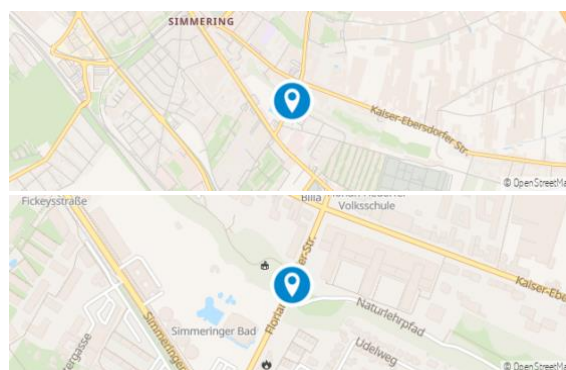
Geht nun bei grün über die Straße und zum Eingangstor! 📍 Wenn ihr angekommen seid, klickt auf "Weiter"!



Punkte: 100

Koordinate: 48.164350, 16.430509

Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen



Information

Naturlehrpfad 📖

Kanntet ihr den Naturlehrpfad? Ein Naturlehrpfad ist ein Weg durch die Natur, der speziell gestaltet ist, um Menschen über die Umgebung, Tiere und Pflanzen zu informieren.

Von hier bis zum Schloss Neugebäude gab es lange Zeit einen Naturlehrpfad. Das "11er Klimateam" hat es sich zur Aufgabe gemacht, den Pfad wieder ins Leben zu rufen und für Kinder, Jugendliche und Erwachsene attraktiv zu gestalten.

Quiz

Parks 🌳🌳🌳

Es gibt 1.000 Parks in ganz Wien. Davon sind 49 im Bezirk Simmering.

Welcher der 49 Parks ist der Größte in Simmering? Was denkt ihr?

Punkte: 100

Modus: Multiple Choice

*Carsonypark
Krötzlerpark
Herderpark
Braunhuberpark
Seeschlachtpark*

Versuche: 1

Punktabzug bei falscher Antwort: 10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Ort finden

Geht als nächstes zu den Sitzbänken, die ihr vom Eingang aus sehen könnt und macht es euch gemütlich!

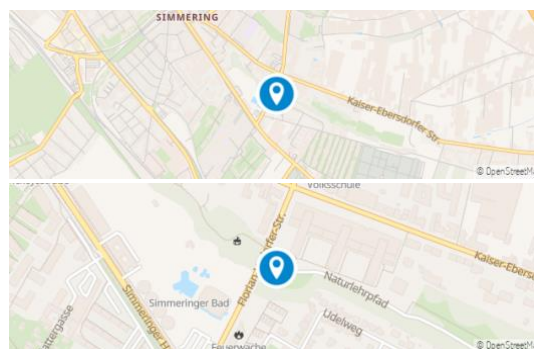
Drückt dann auf 'Weiter'!



Punkte: 100

Koordinate: 48.164208, 16.430851

Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen



Quiz

Nein zu Gewalt und Mobbing   

Hier habt ihr genug Platz und Ruhe, um euch zum nächsten, durchaus schwierigen Thema auszutauschen: Mobbing.

Was genau ist denn Mobbing eigentlich?

Informiert euch darüber auf der Infokarte "Respekt = Nein zu Gewalt und Mobbing". [HIER](#) findet ihr die Karte.

Punkte: 100

Modus: Multiple Choice

Regelmäßiges Ausgrenzen und schlechtes Behandeln einer Person.

Ein einmaliger Konflikt mit einer Person.

Beleidigen, Ärgern, Ignorieren und Verspotten

Versuche: 2

Punktabzug bei falscher Antwort: 10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Umfrage

Habt ihr schon mal Mobbing erfahren?

Tipp: Wenn euch das Thema unangenehm ist dürft ihr euch der Antwort enthalten. Und denkt daran, es gibt hier keine richtigen oder falschen Antworten.

Es geht um eure persönlichen Erfahrungen, deswegen ist alles richtig! 😊

Antworten

Ich wurde nie gemobbt.

Ich wurde im Internet gemobbt.

Ich wurde in der Schule gemobbt.

Ich wurde bei Freizeitaktivitäten gemobbt.

Ich wurde anders gemobbt.

Ich habe Mobbing beobachtet.


(Mehrfachauswahl)

Aufgabe

Zivilcourage

"Zivilcourage zeigen" bedeutet, dass ihr den Mut habt, bei Ungerechtigkeiten wie Mobbing einzuschreiten.

Was könntet ihr tun, wenn ihr mitbekommt, dass jemand gemobbt wird?

Tauscht euch in der Gruppe darüber aus und schreibt eure Tipps in das Textfeld 

Antwortmöglichkeit: Text

Aufgabe

Diskriminierung

Zivilcourage zu zeigen ist auch bei rassistischer Diskriminierung wichtig! Diskriminierung heißt, dass jemand schlechter behandelt wird, weil die Person oder Gruppe eine bestimmte Eigenschaft hat.

An welche Stellen könnt ihr euch in Wien wenden, wenn ihr von Rassismus-Vorfällen betroffen seid, oder eine betroffene Person unterstützen wollt? Schreibt mindestens eine Einrichtung in das Textfeld

An wen kann ich mich wenden?

<p>Antidiskriminierungsstelle in der Stadt Salzburg Kiebusstraße 34 5020 Salzburg office@antidiskriminierung-salzburg.at</p>	<p>Gewaltschutzzentren & Interventionsstellen Österreich www.gewaltschutzzentrum.at</p>
<p>Antidiskriminierungsstelle Steiermark Andrieger Reichostraße 38 1. Stock 8045 Graz T: +43 316 / 714 137 buero@antidiskriminierungsstelle.steiermark.at www.antidiskriminierungsstelle.steiermark.at</p>	<p>migrare – Zentrum für Migrantinnen OÖ Humboldtstraße 49 A – 4020 Linz T: 0732 667363 www.migrare.at</p>
<p>AÖF – Verein Autonome Frauenhäuser Bachplatz 10/4 1050 Wien T: +43 (0) 1 544 08 20 www.aof.at Frauenhelpline gegen Gewalt (24h/Tag) 0800 222 555</p>	<p>Romano Centro Hofmannthalgasse 2, Lokal 2 A-1030 Wien +43 1 749 63 36 office@romano-centro.org www.romano-centro.org</p>
<p>Dokustelle – Islamfeindlichkeit & Anti-Muslimischer Rassismus E-Mail: office@dokustelle.at Tel: +43 676 40 40 003 FB/Dokustelle Österreich www.dokustelle.at</p>	<p>WEISSER RING – Verbrechensofferhilfe office@weisser-ring.at www.weisser-ring.at Opfer-Notruf (24h/Tag) 0800 112 112</p>
<p>FGA – Forum gegen Antisemitismus info@fga-wien.at +43 1 398 72 72 www.fga-wien.at</p>	<p>ZARA – Zivilcourage & Anti-Rassismus-Arbeit Schönbrunner Straße 119/13 Eingang: Am Hundsturm 7 A-1050 Wien T: +43 (1) 929 13 99 office@zara.or.at www.zara.or.at</p>



Quelle

Antwortmöglichkeit: Text

Information





Wichtig ist, uns selbst und unseren Mitmenschen gut zuzuhören und unsere Umgebung bewusst wahrzunehmen.

Vielleicht habt ihr auch das ein oder andere Flugzeug gehört, das über eure Köpfe geflogen ist?

In der Stadt ist der Verkehr eine der Hauptursachen für Lärm. Dazu gehören neben Autos, Motorrädern, Baufahrzeugen, usw. auch Flugzeuge. Habt ihr euch schon mal gefragt, was dieser Lärm mit uns macht?

Quiz

Lärm  

Jetzt seid ihr gefragt: Was denkt ihr, können Auswirkungen von Lärm auf unseren Körper sein? Lärm wirkt sich aus auf ...

Tip: Sie sind oft vielseitig und betreffen nicht nur das Ohr. Drückt auf den Link, falls ihr Hilfe braucht.

[Quelle:](#)



Punkte: 100

Modus: Multiple Choice

das Ohr (z.B. Schwerhörigkeit, Hörsturz oder Tinnitus)

das Nervensystem (z.B. Schlafstörungen, Bluthochdruck, Konzentrationsstörungen, etc.)

die Sehstärke

die Psyche (z.B. Reizbarkeit, Aggressivität, verändertes Verhalten, etc.)

das Wachstum

Versuche: 1

Punktabzug bei falscher Antwort: 10

Tipps: Es gibt drei richtige Antworten!

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Information

Gehmeditation 🧘🧘🧘



Bevor ihr zu eurer nächsten Station geht: Habt ihr schon mal von Gehmeditation gehört?

Legt am Weg zum nächsten Ort den Fokus auf eure Schritte und eure Atmung. Nehmt den Boden unter euren Füßen wahr und achtet auf eure Umgebung. Lasst euren Atem entspannt fließen und beobachtet eure Gedanken und Gefühle, ohne sie verändern zu wollen.

Viel Spaß! 🧘

Ort finden

Geht jetzt zu eurem nächsten Ort, der großen Wiese neben dem Naturlehrpfad. 📍

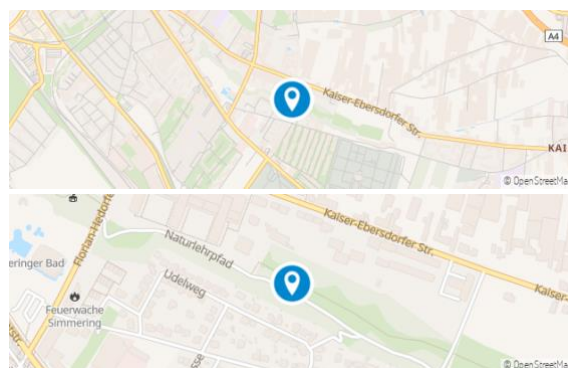
Konzentriert euch dabei auf die Gehmeditation. 😊



Punkte: 100

Koordinate: 48.163288, 16.435099

Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen



Aufgabe

Gehmeditation 🧘

*Wie war es für euch die Übung zu machen?
Hat sie euch gefallen oder war es unangenehm?*

Teilt eure Meinung und besprecht eure Erfahrung in der Gruppe! Nehmt sie als Audio auf!

Antwortmöglichkeit: *Audio*

Aufgabe

🧐

Gemeinsam spazieren zu gehen ist eine gute Möglichkeit zu Plaudern und Freundschaften zu pflegen.

Warum sind dir deine Freund:innen wichtig?

Nehmt als Antwort ein Audio auf!

Antwortmöglichkeit: *Audio*

Ort finden



Geht nun zu eurer nächsten Station, dem Strommast! Ihr müsst dazu den Naturlehrpfad einfach weiter geradeaus gehen. 📍

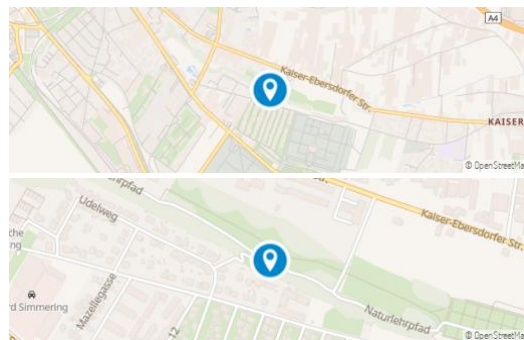


Punkte: 100

Koordinate: 48.162384, 16.436986

Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen

Belohnung/Rüge nicht anzeigen



Quiz

Solarenergie ⚡

Es gibt unterschiedliche Wege Strom zu erzeugen. Auch mit Solarzellen kann Strom gewonnen werden.

Aber was braucht es, damit mit Solarzellen Strom erzeugt werden kann?

Punkte: 100

Modus: Multiple Choice

Wasser

Sonne

Wind

Kohle

Versuche: 1

Punktabzug bei falscher Antwort: 10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Information



Die Sonne scheint auf die Solarzellen. Hier wird die Energie der Sonne in elektrischen Strom umgewandelt.

Solarenergie zählt zu den erneuerbaren Energien. Diese helfen uns, das Klima zu schützen und sind somit wichtig für unsere Gesundheit.

Ort finden

Die nächsten Aufgaben sind in den unteren Gärten des Schloss Neugebäudes zu lösen.

Um den Ort zu finden, folgt der Karte und achtet auf die Meter, die die Distanz angeben!

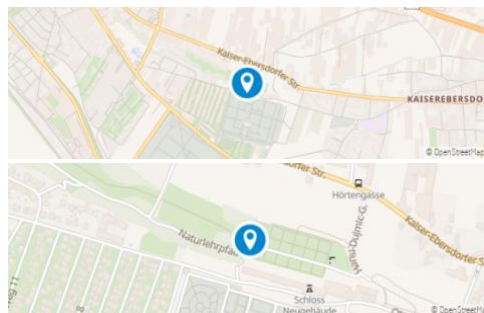
Tipp: Es befindet sich dort auch ein Spielplatz!




Punkte: 100

Koordinate: 48.161417, 16.441451

Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen




Aufgabe

Krafttraining 

Solche Sportgeräte stehen in Wien auch an anderen Orten im öffentlichen Raum und sind für jede:n gratis zu benutzen.


Sucht euch ein Sportgerät aus und probiert ein oder zwei Übungen aus. Jede Person aus eurer Gruppe soll mal drankommen!

Filmt euch gegenseitig und ladet das Video hoch. 




Antwortmöglichkeit: Video

Quiz

Gesunde Ernährung 

Neben Bewegung ist auch eine gesunde Ernährung wichtig für den Körper.

Welche Nährstoffe braucht der Körper für den Stoffwechsel?

 Grob gesagt, versteht man unter Stoffwechsel alle biochemischen Vorgänge im Körper innerhalb der Zellen. Also was die Zellen mit den Nährstoffen machen.

Punkte: 100

Modus: Multiple Choice

*Vitamine
Proteine
Haushaltszucker
Mineralstoffe
Kohlenhydrate
Fett
Ballaststoffe*

Punktabzug bei falscher Antwort: 10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Information

Pause 😊

Sucht euch hier ein gemütliches Plätzchen und macht eine Pause.

Nutzt auch die Chance, euch beim Wasserbrunnen zu erfrischen.

Wenn ihr euch ausgeruht habt, klickt "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@gesundebezirke.at oder 01 / 958 01 11.

💬 Wollt ihr z.B. einen Tanz-, Trommel- oder Kickbox-Workshop machen? Gemüse im Hochbeet anbauen, euch selber eine Rätseltour ausdenken oder ganz etwas anderes?

Antwortmöglichkeit: Text

Quiz

Ausbildung und Beruf

- Wie werde ich mal Geld verdienen?
- Welcher Beruf passt zu mir?
- Wie finde ich die passende Lehrstelle oder Ausbildung?

Diese Fragen beschäftigen viele junge Menschen. 😊

Wie finde ich die passende Ausbildung oder Lehrstelle?

Punkte: 100

Versuche: 1

Punktabzug bei falscher Antwort: 10

Modus: Multiple Choice

Im Kindergarten

Mich selbst gut kennenlernen und meine Stärken wissen.

Im Gymnasium

Bei der Berufsorientierung

Bei Schnuppertagen und Praktika

Im Kino

Mit der AK Jopsy (App der Arbeiterkammer)

AMS Berufskompass (berufskompass.at)

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Aufgabe



Welchen Beruf wollt ihr gerne später einmal haben?

Sprecht in der Gruppe darüber und schreibt eure Ideen in das Textfeld! ✍️

Antwortmöglichkeit: Text

Information

Bedürfnisse

Bevor wir weitergehen, könnt ihr noch die Gelegenheit nutzen und auf die Toilette gehen! Geht durch den Spielplatz, dort findet ihr sie! 🚽



Information

Schloss Neugebäude

Findet als nächstes einen der zwei Eingänge zum Schloss Neugebäude. Beide Eingänge sind richtig. Geht also zu einem Eingang eurer Wahl! 🗝️



Quiz

Schloss Neugebäude 🏰

Wann startete der Baubeginn durch Kaiser Maximilian II.? Übrigens damals noch unter dem Namen "Lustschloss" bekannt. Mehr dazu später!

Tipp: Ihr findet die Info auf der Tafel, rechts vorm Eingang!

Punkte: 100

Modus: Lösungseingabe

Korrekte Antwort: 1568

Auflösung

Der Bau des "Lustschlosses" begann 1568



Versuche: 1

Punktabzug bei falscher Antwort: 10

Aufgabe

Auszeit 🕒

Als Kaiser brauchte Maximilian II. manchmal einen Ort, an dem er entspannen konnte. Im "Lustschloss" konnte der Kaiser Karten spielen, Jagen oder auch spazieren gehen. Alles worauf er Lust hatte.

Natürlich hat nicht jede:r ein Schloss als Ort für Ruhe und Hobbies. Es ist wichtig, sich Orte zu suchen, an denen ihr entspannen könnt.

*Wie sieht euer Wohlfühlort aus? Wo ist er?
Nehmt ein Audio auf!*

Antwortmöglichkeit: *Audio*

Ort finden

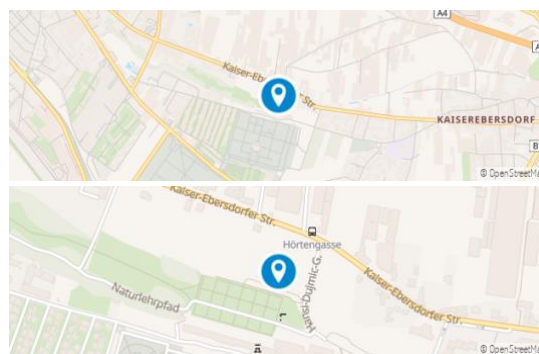
Ihr kommt dem Ende eurer Tour näher. Geht nun zur vorletzten Station. Euer nächster Stopp ist der Gemeinschaftsgarten „Ackerhelden Wien“. Er liegt hinter dem Spielplatz. 📍



Punkte: 100

Koordinate: 48.161802, 16.443642

Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen



Aufgabe

Gemeinschaftsgarten „Ackerhelden Wien“ 🌻

Sucht in dem Gemeinschaftsgarten eine Pflanze, die euch besonders gefällt und macht ein Foto davon.

📷 Falls der Garten zugesperrt ist, macht das Foto einfach vom Zaun aus. 📷

Antwortmöglichkeit: *Bild von Kamera*

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 weniger Spritzmittel benötigt.
Die Produkte können kürzer gelagert und gekühlt werden.*

Die Transportwege sind kürzer.

Versuche: 1

Punktabzug bei falscher Antwort: 10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

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

Ort finden

Gleich seid ihr im Ziel angekommen! 🏠

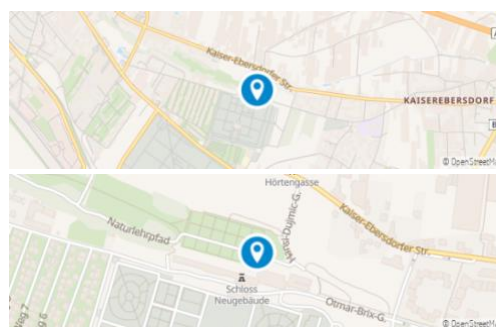
Bald habt ihr es geschafft!

Geht nun, um die Tour abzuschließen nochmals zum Spielplatz und sucht euch ein ruhiges Plätzchen zum Sitzen. 🧘

Punkte: 100

Koordinate: 48.160966, 16.443530

Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen



Information



Gemeinschaftsgärten machen das Leben in der Stadt lebenswerter.

Menschen können dort ihr Gemüse und Obst anpflanzen und zeitgleich ihrem Hobby, der

„Gärtnerei“ nachgehen, auch wenn sie selbst keinen eigenen Garten oder Balkon haben.

Wenn ihr fertig gelesen habt, drückt auf „Weiter“!

Aufgabe



Was braucht ihr von einer Stadt, damit ihr gerne dort lebt? Oder wie stellt ihr euch eigentlich eine „perfekte Stadt“ vor?

Sprecht gemeinsam in der Gruppe darüber und macht eine Audioaufnahme mit euren Ideen!

💡 Ideen:

- Was möchtet ihr dort tun können?
- Was soll es dort geben?
- Wie soll sie aussehen?

Antwortmöglichkeit: *Audio*

Information

Natur in der Stadt 🌿

Falls ihr es noch nicht erwähnt habt, Grünflächen und Parks machen Städte lebenswert!

Denn, wenn verschiedenste Pflanzen gepflanzt werden, bietet das mehr Lebensraum für

verschiedene Lebensformen (Tiere, Pflanzen, Bakterien).

Diese Vielfalt ist wichtig für das Ökosystem und schlussendlich für den Menschen. Die Umwelt ist durch Artenvielfalt langlebiger und stabiler. 🐾

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

Aufgabe

Ihr seid am Ende eurer Tour

angelangt! 📍📍📍📍📍

Wir möchten noch von euch wissen, **wie's für euch war.**

Scannt dafür bitte den QR-Code mit eurem Handy oder klickt direkt auf den Link: [zur Umfrage](#)



Information

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

