



Bound: 1200 DIY City Challenge Brigittenau - 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, 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 Brigittenau** 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 vor der Johannes Nepomuk Kapelle am Tabor!**

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 Brigittenau sind gefragt!

Seid ihr bereit? 😎

---

**Aufgabe**

Bei der City Challenge geht es um Gesundheit und Wohlbefinden.

Überlegt gemeinsam im Team, in wie vielen verschiedenen Sprachen ihr das

Wort "Gesundheit" sagen könnt. 💬

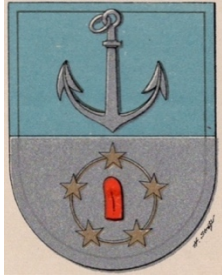
Nehmt das Wort in möglichst vielen Sprachen als Audioaufnahme auf! 🎙️

Antwortmöglichkeit: *Audio*

---

**Quiz**

Wer war Johannes Nepomuk, dessen heilige Zunge Teil des Brigittenauer Bezirkswappens ist? 🗑️



Tipp: Hinweise findet ihr bei der Kapelle.

Punkte: 100

Modus: Multiple Choice

*Der Zungenheilige*

*Der Bücherheilige*

*Der Ankerheilige*

*Der Brückenheilige*

Versuche: 2

Punktabzug bei falscher Antwort: 10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

**Information**

🧠🏰 Johannes Nepomuk war ein Brückenheiliger. Das bedeutet, er war ein Heiliger, dem der Schutz der Brücke und deren Benutzer\*innen anvertraut wurde. Als Brückenheiliger steht seine Statue auf vielen Brücken Europas.

**Aufgabe**

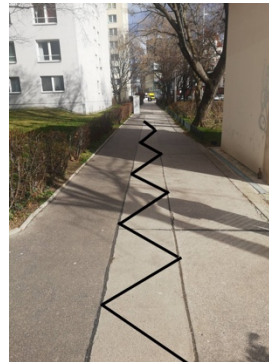
Warm up

Springt beidfüßig im Zick-Zack von der Leopoldstadt in die Brigittenau und wieder zurück!

Nehmt ein Video davon auf! 📹

Aber wie bitte sollen wir von einem Bezirk in den anderen hüpfen? 🤔

💡 HA! Das geht deshalb, weil genau hier die Bezirksgrenze zwischen dem 2. und 20. Bezirk verläuft!



Antwortmöglichkeit: Video von Kamera

**Ort finden**

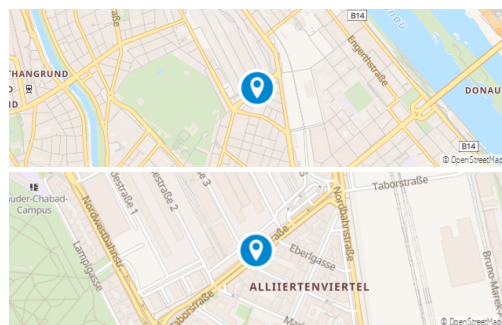
Es gilt den ersten Ort zu finden 📍

Geht nun zur Taborstraße 95 und findet heraus, was sich dort befindet.

Punkte: 100

Koordinate: 48.226763, 16.386090

Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen



**Quiz**

Welcher Bahnhof befand sich hier früher?



Punkte: 100

Punktabzug bei falscher Antwort: 10

Modus: Multiple Choice

*Nordostbahnhof*

*Westbahnhof*

*Nordwestbahnhof*

*Taborbahnhof*

Versuche: 1

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

**Aufgabe**

Neuer Stadtteil

Das Areal des ehemaligen Nordwestbahnhofes ist 44 Hektar groß - das sind über 61 Fußballfelder! Dieses riesige Gebiet mitten in der Stadt soll bis 2035 komplett neu gestaltet werden. Viele, viele Wohnungen und 10 Hektar (also ca. 14 Fußballfelder!) Grünfläche werden hier entstehen. 🌳

Stellt euch jetzt vor, ihr seid Stadtplaner\*innen!

🗨️ Was würdet ihr in dem neuen Grünareal erschaffen? 🗨️

(Z.B. Spielplatz, Hochseilklettergarten, kleiner Wald, Schwimmbcken für alle,

Kinderbaumhaus, Gemeinschaftsgarten, Streichelzoo...)

Tauscht euch in der Gruppe aus und nehmt ein Audio mit euren Ideen auf 🎤



Antwortmöglichkeit: Audio

**Aufgabe**

**Geht jetzt weiter die Taborstraße entlang bis ihr das Solarpanel der Wiener Linien auf dem Foto seht! ⚡**

*Mit so einer kleiner Photovoltaik-Anlage wird aus Sonnenenergie Strom erzeugt. Die Wiener Linien und Wien Energie verwenden für unsere öffentlichen Verkehrsmittel teilweise diesen nachhaltigen Strom.*

Macht dann ein Foto von der kleinen Solar-Anlage und ladet es hoch 📷



Antwortmöglichkeit: Bild von Kamera

## Ort finden

Geht nun weiter geradeaus Richtung

### Nordbahn-Viertel!

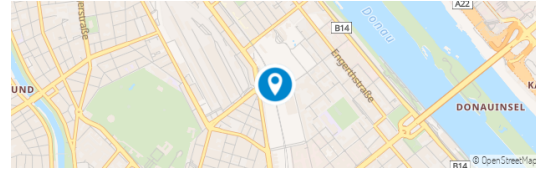
Ihr müsst dafür die Nordbahnstraße überqueren und unter der Brücke auf dem Foto durchgehen!

Verwendet bitte den Fußgängerübergang mit Ampel! 🚦



Punkte: 100

Koordinate: 48.228148, 16.390190



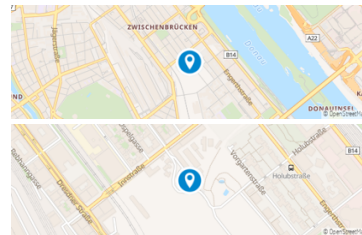
## Ort finden

Euer nächstes Ziel ist die Parkanlage Freie Mitte. Findet dort den Fahrradparcours. 📍🚲



Punkte: 100

Koordinate: 48.231267, 16.390816



## Quiz

### FREIE MITTE

Die "Freie Mitte" ist ein besonderer Landschaftspark, der gerade auf dem Areal des ehemaligen Wiener Nordbahnhofes entsteht. Der Schutz der Natur steht im Mittelpunkt. Im Park gibt es viele tolle Angebote. Es gibt zum Beispiel Spielplätze, einen Fahrradparcours, einen Volleyballplatz und einen Skatepark. 😊🌱

Insgesamt umfassen alle Grün- und Freiflächen der Freien Mitte 10 Hektar.

Wie viele Fußballfelder wären das umgerechnet? 🌳

Überlegt gemeinsam und wählt dann eure Antwort aus.

Punkte: 100

Modus: Multiple Choice

4 Fußballfelder

10 Fußballfelder

14 Fußballfelder

20 Fußballfelder

Versuche: 1

Punktabzug bei falscher Antwort: 10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen



**Quiz**

Findet nun den Spielplatz hinter dem Fahrradparcour. Am Weg hinauf kommt ihr an der rechten Seite an

einem **Gemeinschaftsgarten** vorbei. 🌿🌸

Wie heißt der Gemeinschaftsgarten der Freien Mitte?

Findet den Namen heraus und wählt die richtige Antwort aus.

Punkte: 100

Modus: Multiple Choice

*Froschgarten*

*Pflanzenland*

*Krötenparadies*

*Wechselkröte*

Versuche: 1

Punktabzug bei falscher Antwort: 10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

**Aufgabe**

Wenn ihr beim Spielplatz angekommen seid, findet den Start vom Kletterparcour. Tipp: Der Start ist auch am Foto zu sehen.

*Schafft ihr es, gemeinsam den Parcours zu meistern? Filmt euch gegenseitig und ladet dann das Video hoch.* 📹

Antwortmöglichkeit *Video*

**Ort finden**

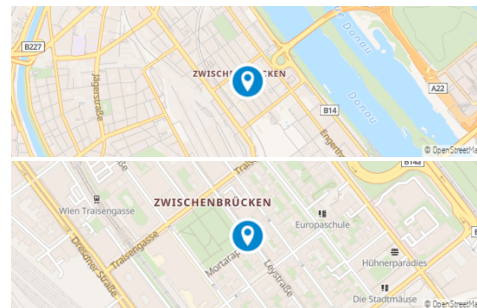
Euer nächstes Ziel ist der Mortarplatz 📍

Geht wieder hinunter, beim Fahrradparcours vorbei und dann weiter Richtung Innstraße!

Punkte: 100

Koordinate: 48.234169, 16.387616

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.

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@gesundebezirke.at](mailto:gesunde.idee@gesundebezirke.at) oder 01 / 958 01 11.

💬 Wollt ihr einen Tanz-, Trommel- oder Kickbox-Workshop machen? Gemüse im Hochbeet anbauen oder euch selber eine Rätseltour ausdenken?

Antwortmöglichkeit: *Text*

**Aufgabe**

I like to move it, move it

Findet die Reckstangen und die Hangelbrücke im Mortarapark. Kann sich jemand von euch von einer Sprosse zur anderen hangeln? 🐼

Hängt euch alle gleichzeitig an die Hangelbrücke, ohne dass eure Füße den Boden berühren. Macht ein Gruppenfoto! 📷



Antwortmöglichkeit: *Bild von Kamera*

**Quiz**

Proteine (=Eiweiße) sind ein wichtiger Nährstoff für eure Muskeln im Körper. In welchen dieser Lebensmittel steckt das meiste Eiweiß?

Punkte: 100

Punktabzug bei falscher Antwort: 10

Modus: Multiple Choice

*In Butter, Ölen und Nüssen*

*In Obst und Gemüse*

*In Hülsenfrüchten (z.B. Bohnen und Linsen),*

*Fisch und Fleisch*

*In Erdäpfeln, Nudeln und Reis*

Versuche: 2

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

**Quiz**

Seid ihr schon etwas ins Schwitzen gekommen? 😓

Bewegung ist sehr gesund für deinen Kreislauf - jede Bewegung gilt!

Wieviel Bewegung am Tag ist für Jugendliche ideal? Besprecht die Frage innerhalb der Gruppe und wählt die richtige Antwort aus.

👉 Tipp: Hinweise gibts auf der [Infokarte](#)

["Move your Body!"](#).

Punkte: 100

Modus: Multiple Choice

*Mindestens 20 Minuten*

*Mindestens 45 Minuten*

*Mindestens eine Stunde*


*Mindestens zwei Stunden*

Versuche: 1

Punktabzug bei falscher Antwort: 10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

**Information**

Hier im Mortarapark könnt ihr jetzt noch etwaige Bedürfnisse stillen und die öffentliche Toilette benutzen. Sie befindet sich in der hinteren Ecke des Parks. 



**Ort finden**

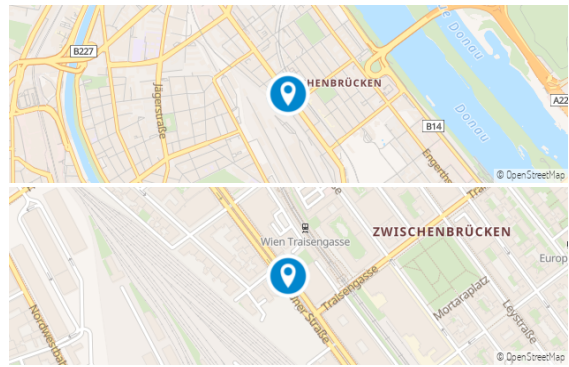
Findet nun das Bezirksmuseum Brigittenau in der Dresdner Straße 



Punkte: 100


Koordinate: 48.234101, 16.382878


Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen



**Quiz**

Wien in Zahlen

Das Umfeld in dem wir leben, beeinflusst unsere Gesundheit! Es ist z.B. wichtig, dass es viele Grünflächen und gute Luft gibt 

 Wie viel Prozent der Flächen Wiens bestehen aus Grünland und Gewässern? Schaut euch dafür die aktuelle Infografik der Stadt Wien an und wählt die passende Antwort aus.

Punkte: 100

Modus: Multiple Choice

23 Prozent

35 Prozent

49 Prozent

59 Prozent

Versuche: 2

Punktabzug bei falscher Antwort: 10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen.





## Quiz

### Wien in Zahlen



Welche Gemüsesorten werden in Österreich am häufigsten angebaut?  
Ordnet die Gemüsesorten der Häufigkeit nach.  
Fangt mit dem am häufigsten angebauten Gemüse an.



Tipp: Hängt eine Infografik im Schaufenster?  
Dort oder auf dem Bild könnt ihr euch informieren!

Punkte: 100

Modus: Liste sortieren

Melanzani

Gurken

Paradeiser (=Tomaten)

Versuche: 2

Punktabzug bei falscher Antwort: 10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

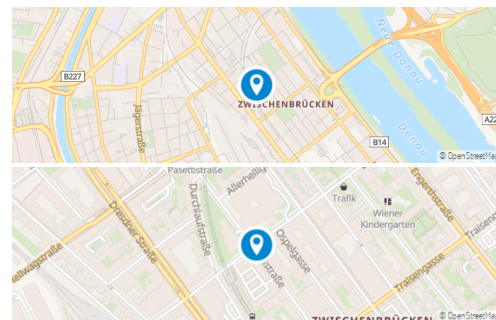
## Ort finden

Es gilt den nächsten Ort zu finden   
Macht euch jetzt auf den Weg in die  
Donaueschingenstraße 13.

Punkte: 100

Koordinate: 48.236200, 16.383420

Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen



## Quiz

Welche wichtige Gesundheitseinrichtung befindet sich hier?

Wählt die richtige Antwort aus!



Punkte: 100

Modus: Multiple Choice

Unfallkrankenhaus Leopold Brödig

Rehazentrum Lorezia Biller

Unfallkrankenhaus Lorenz Böhler

Therapiezentrum Laura Böller

Versuche: 1

Punktabzug bei falscher Antwort: 10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

### Umfrage

War jemand von euch schon einmal selbst hier im Lorenz Böhler Unfallkrankenhaus?



Antworten:

JA

NEIN

### Quiz

Eisfabrik

Gegenüber vom Lorenz Böhler UKH befindet sich die Eisfabrik. Um dorthin zu gelangen, findet als erstes die Kreuzung der Donaueschingenstraße und Pasettistraße. Geht die Pasettistraße entlang bis ihr an der linken Seite die Eisfabrik findet.

Was glaubt ihr, passiert in der Eisfabrik?

Wählt die 2 richtigen Antworten aus.



Punkte: 100

Modus: Multiple Choice

*Drinnen lebt eine Pinguinkolonie*

*Hier werden Lebensmittel gekühlt*

*Hier wird leckeres Speiseeis hergestellt*

*Hier werden Medikamente gekühlt*

*Hier werden Eisbärbabies gepflegt*

Versuche:2

Punktabzug bei falscher Antwort: 10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

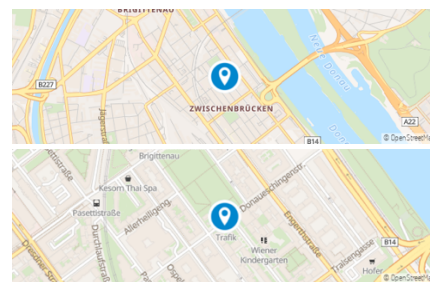
### Ort finden

Weiter geht's zum nächsten Ort, dem Allerheiligenpark 📍

Punkte: 100

Koordinate: 48.237498, 16.385797

Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen



### Information

Bedürfnisse

Wer auf die Toilette muss, hat jetzt hier die Gelegenheit! 🚽

Wer durstig ist, findet hier im Park einen Trinkbrunnen! 🚰



**Aufgabe**

Gemeinschaft 💕

Für unsere Gesundheit ist es auch sehr wichtig, dass wir gute Beziehungen zu anderen Menschen haben.

Darum soll euch die nächste Challenge als Team noch näher zusammenbringen! 😊

*Schafft ihr es, alle gemeinsam in der Korbschaukel Platz zu finden? (Achtet dabei auf die Bedürfnisse aller Teammitglieder und findet eine Lösung mit der sich alle wohlfühlen!)*

Macht ein Foto davon! 📷

Antwortmöglichkeit: *Bild von Kamera***Aufgabe**

Schaut euch hier im Park gut um 👁️

*Welche Sportarten können hier ausgeübt werden?*

Schreibt eure Antworten in das Textfeld 🖱️

Antwortmöglichkeit: *Text***Ort finden**

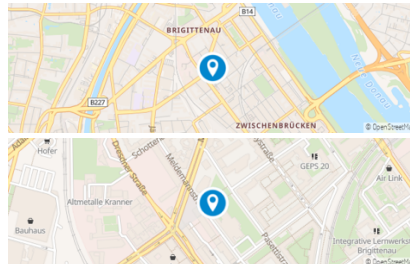
Findet nun zum Höchstädtplatz beim Hochhaus 📍



Punkte: 100

Koordinate: 48.239830, 16.378265

Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen

**Aufgabe**

Balance 🏹

Wie gut ist euer Gleichgewichtssinn? Schafft ihr es, vorsichtig auf der Wippe von einem Ende zum anderen zu balancieren?

Macht ein Video davon! 📹



Tipp: Wer durstig ist, hat hier wieder die Chance zu trinken! 🚰

Antwortmöglichkeit: *Video von Kamera*

**Quiz**

Welche der Übungen können dabei helfen, das Gleichgewicht im Alltag zu trainieren?

Wählt die 4 richtigen Antworten aus! ✓

Punkte: 100

Punktabzug bei falscher Antwort: 10

Versuche: 2

Modus: Multiple Choice

*Auf einer Linie balancieren*

*Liegestütz machen*

*Auf einem Bein stehen*

*So lange es geht auf Zehenspitzen stehen*

*Eine Standwaage machen*

*Kniebeugen machen*

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

**Aufgabe**

Innere Balance 🙏

Was hilft euch, um bei Stress euer inneres Gleichgewicht zu behalten? Nehmt eure Tipps als Audio auf. 😊

Gerne könnt ihr euch auf der

Infokarte "["Stress, lass nach"](#) Tipps holen!

Antwortmöglichkeit: *Audio*

**Ort finden**

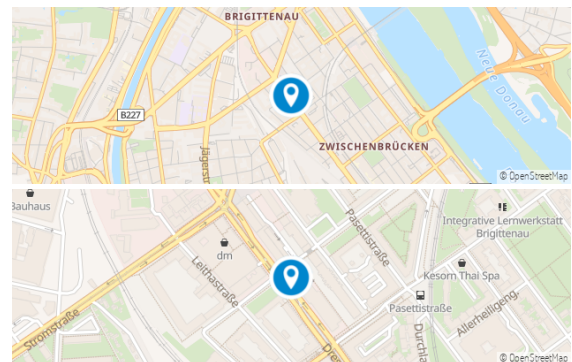
Auf geht's zur vorletzten Station, dem Platz der Kinderrechte 📍 🚧



Punkte: 100

Koordinate: 48.238325, 16.378243

Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen

**Aufgabe**

Kinderrechte

Aus welchen 3 Gründen wurden der Platz und das Denkmal der Kinderrechte geschaffen?

Findet die Hinweistafel und macht ein Foto davon! 📷

Antwortmöglichkeit: *Bild von Kamera*



### Ort finden

Toll wart ihr heute!! 😊 Gleich seid ihr beim Ziel!! 🎉

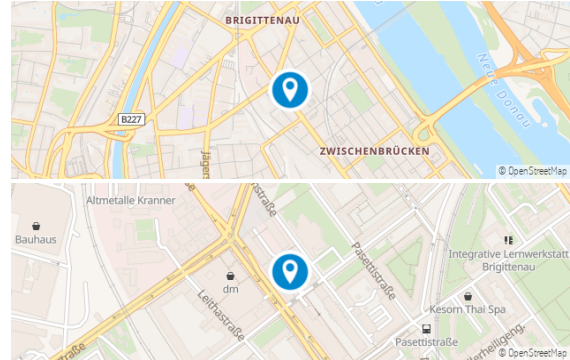
Findet die Bänke vor dem Technikum Wien, die ihr am Foto seht, gleich ums Eck und macht es euch dort gemütlich 📍



Punkte: 100

Koordinate: 48.238704, 16.378390

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@gesundebezirke.at](mailto: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 Brigittenau** ist ein Angebot der Wiener Gesundheitsförderung – WiG im Rahmen des Programmes "Gesunde Bezirke" und wird von queraum. kultur- und sozialforschung umgesetzt.

