



Bound: 1220 DIY City Challenge - ab 12 Jahren



Actionbound-App in App Store oder Google Play
kostenlos herunterladen

QR-Code mit der Actionbound-App scannen

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



Information

Willkommen am Treffpunkt vor der U-Bahn Station Kagran! Heute geht es um Bewegung, Ernährung, seelische Gesundheit und dass ihr die Aufgaben gemeinsam löst. Es handelt sich also um alles, was zu Gesundheit dazugehört. ☀️

Seid ihr bereit? **Dann klickt auf "Weiter". Eure Tour kann nun losgehen!** 😎

Ort finden

Findet nun euren ersten Ort: Geht zur Steffl Arena!



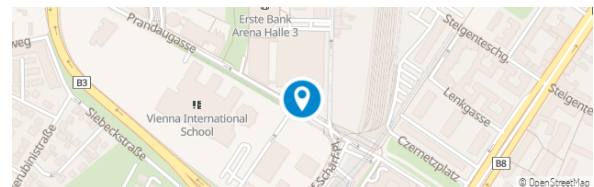
Punkte

100

Koordinate

48.245390, 16.433530

Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen



Aufgabe

Bei der City Challenge Donaustadt 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

Umfrage

Ihr steht nun vor der Eislaufhalle. 🛼 Das Eissportzentrum ist von Ende Oktober bis Anfang März zum Eislaufen geöffnet.

Wer von euch in der Gruppe war schon einmal Eislaufen?

Und wenn nicht, würdet ihr es gerne ausprobieren? 🛼

Antworten

Manche von unserer Gruppe waren schon einmal eislaufen.

Niemand aus unserer Gruppe war bis jetzt schon einmal eislaufen.

Ja, wir waren alle schon eislaufen!

Manche von unserer Gruppe waren noch nicht eislaufen, aber würden es gerne einmal ausprobieren.

Mehrfachauswahl

Quiz



Wusstet ihr, dass es im Eissportzentrum eigene Zeiten für Schuleislaufen gibt und alle städtische Schulen freien Eintritt haben? 🏆

Aber warum ist Eislaufen eigentlich gesund für unseren Körper?

Punkte

100

Modus: Multiple Choice

Beim Eislaufen ist dein ganzer Körper in Bewegung. Vor allem wird die Beinmuskulatur gestärkt.

Während dem Eislaufen muss man auf die Balance achten. So wird die Koordination und das Gleichgewicht gestärkt.

Durch das Bremsen auf dem Eis wird die Zehenmuskulatur gestärkt.

Eislaufen verbessert die Ausdauer.

Versuche

1

Punktabzug bei falscher Antwort

10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Ort finden

Geht als nächstes in den Kirschblütenpark gleich neben der Eislaufhalle! Dort warten viele Aufgaben auf euch! 🌸

Findet als erstes diese Steinbänke.



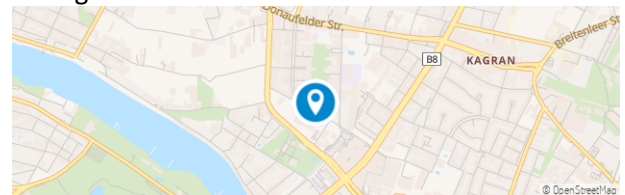
Punkte

100

Koordinate

48.246325, 16.432089

Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen



Aufgabe

Sprünge

Jetzt wird es sportlich! 🧘

Stellt euch nun vor die Steinbänke. Schafft ihr es, beidbeinig auf die Steinbänke zu springen? Jede Person aus der Gruppe, die es versuchen

möchte, hat nun die Möglichkeit, es zu probieren.

Filmt euch dabei gegenseitig und ladet das Video hoch.

Umfrage

Für die nächsten Fragen könnt ihr euch in die Hängematten im Park setzen, falls sie nicht besetzt sind.

Beantwortet dann gemeinsam die Frage:

Was macht ihr gerne, um zu entspannen? 🧘



Antworten

Schlafen

In der Hängematte liegen

Chillen

Zeit mit guten Freund:innen verbringen

Musik hören

Zeit draußen verbringen

Kochen mit Freund:innen

Filme oder Serien schauen

Zeit mit der Familie verbringen

Lesen

Sport machen

Mehrfachauswahl

Umfrage

Parks 🌳

Vielleicht seid ihr ab und zu im Kirschblütenpark oder habt einen anderen Lieblingspark, in dem ihr gerne Zeit verbringt.

Wenn ihr euch mit Freund:innen im Park trifft oder auch alleine dort Zeit verbringt, was macht ihr da am Häufigsten? Besprecht euch in der Gruppe und stimmt

gemeinsam ab. Mehrere Antworten sind möglich.

Antworten

Sport machen (z.B. Street Workout, Fußball spielen)

Picknicken

Freund:innen treffen

Auf einer Bank oder Hängematte chillen

Ein Buch lesen

Spazieren gehen

Joggen

Erholen und entspannen

Tischtennis spielen

Mehrfachauswahl

Aufgabe

Gemeinschaft 🤝

Neben der körperlichen und psychischen Gesundheit ist auch die soziale Gesundheit wichtig für unser Wohlbefinden. ❤️

🤔 Denkt jetzt an eine Person, die euch wichtig ist. Das kann eine gute Freundin oder ein guter Freund sein. Vielleicht ist es aber auch ein Familienmitglied.

Was ist euch in der Beziehung zu der Person besonders wichtig? Was schätzt ihr an der Person? Besprecht eure Meinungen in der Gruppe und schreibt eure Antworten in das Textfeld.

Antwortmöglichkeit

Text

Information

Bedürfnisse

Wer auf die Toilette muss, hat hier die Gelegenheit! 🚻

Wer durstig ist, kann sich bei dem Hydranten im Park erfrischen! 💧



Quiz

Wasser 💧

Generell gilt: Ihr solltet täglich mind. **1,5 Liter Wasser** trinken.

Wofür braucht der Körper Wasser besonders?

Tipp: Lest euch die Karte "Essen = der Treibstoff für Körper und Seele!" durch. [HIER](#) findet ihr die Karte.

Punkte

100

Modus: Multiple Choice

Für den Muskelaufbau

Für die Konzentration

Für die Schuhgröße

Für die Temperaturregelung

Für den Zellaufbau

Versuche

2

Punktabzug bei falscher Antwort

10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Aufgabe

Geht als nächstes zum
Geschicklichkeitsparkour! 🏆

Ihr dürft jetzt ein paar **Tricks auf den
Geräten** ausprobieren. **Macht ein Foto
davon!** 📷



Antwortmöglichkeit
Bild von Kamera

Ort finden

Geht nun wieder aus dem Park hinaus in
Richtung des Bildungscampus Friedrich Fexer.



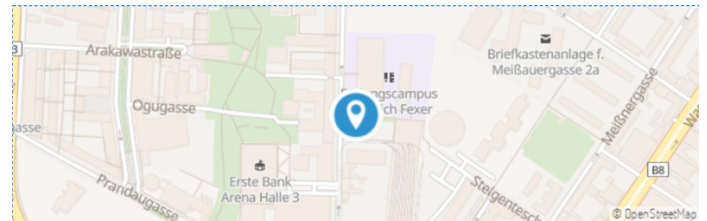
Punkte

100

Koordinate

48.247502, 16.434570

Karte mit Ziel und aktuellem Standort
anzeigen



Umfrage

Meinung 📢

Was wir in der Schule lernen, kann
beeinflussen, wie wir verschiedene Dinge
sehen.

Wer beeinflusst eure Meinung am meisten?

**Besprecht gemeinsam in der Gruppe und
stimmt ab.**

Antworten

Geschwister

Eltern

Social Media+Internet

Stars, Influencer:innen

Vereine

Freund:innen

Politische Parteien

Fernsehen, Radio

Zeitungen

Mehrfachauswahl

Quiz

Fake News?! 🧑

Auf Social Media gibt es viele Informationen und Menschen mit unterschiedlichen Ansichten. Wenn ich Videos und Beiträge anschau, kann das meine eigene Meinung manchmal ändern oder beeinflussen.

Deshalb ist es sehr wichtig Informationen zu überprüfen, um nicht auf **Fake News** hereinzufallen.

Welche dieser Tipps können dabei helfen Fake News zu erkennen?

Punkte
100

Modus: Multiple Choice

Euren Lieblingsinfluencer:innen könnt ihr alles glauben.

Hinterfragt den Zweck der Information (z.B. Handelt es sich um Werbung? An wen richtet sich die Information?)

Überprüft die Aktualität der Information (z.B. Wann wurde der Eintrag gemacht?)

Verwendet Internetseiten und spezialisierte Suchmaschinen zu Fake News, wie z.B.

www.mimikama.org

Versuche

1

Punktabzug bei falscher Antwort

10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Ort finden

Es geht weiter zum nächsten Ort! Findet nun den **Aktiv-Park Kagran**. 🌳

Geht dafür rechts neben dem Campus Gebäude und dann an den Sportplätzen vorbei, bis ihr zum Aktiv-Park kommt. 🚶

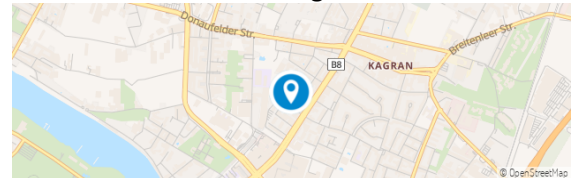


Punkte

100

Koordinate

48.247092, 16.438040 Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen



Information

Findet nun diese Fitnessgeräte im Park. **Klickt auf weiter, wenn ihr dort seid.**



Aufgabe

Der Aktiv-Park trägt seinen Namen aufgrund der vielen Bewegungsmöglichkeiten.

Seht euch die Tafel "Dehnen" an. **Sucht euch Dehnübungen aus, die euch gefallen und probiert sie aus.**

Macht ein Foto davon und ladet es hoch! 📷



Antwortmöglichkeit
Bild von Kamera

Quiz

Dehnen

Warum ist es wichtig, den Körper vor oder nach dem Sporttraining zu dehnen?



Quelle

Punkte

100

Modus: Multiple Choice

Um die Muskeln zu entspannen

Um beim Sport besser atmen zu können

Um das Verletzungsrisiko zu verringern

Versuche 1

Punktabzug bei falscher Antwort

10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Umfrage

Fehler feiern ✨

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, sondern dass man es versucht

Man ist gut genug, auch wenn man etwas nicht schafft

Nicht zu streng mit sich selbst sein

Sich dran erinnern, dass man schon vieles geschafft hat

Mit anderen darüber reden und sich erinnern, dass andere sich auch oft so fühlen

Mehrfachauswahl

Umfrage

Krisenzeiten 😞

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. ❤️

Was kann euch in Krisenzeiten helfen? Wählt aus!

Antworten

Mit anderen Menschen darüber sprechen, wie man sich fühlt

Sich den Tag gut zu organisieren (einen geordneten Tagesablauf haben, sich Routinen schaffen)

Dinge tun, die einem guttun und Sinn machen

Freund:innen treffen

Für jemanden da sein

Mehrfachauswahl

Information

Pause 😊

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

Nutzt auch die Chance, um beim Wasserspender etwas zu trinken! 💧

Wenn ihr euch ausgeruht habt, klickt WEITER.

Information

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@gesundebz.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

Ort finden

Jetzt geht es weiter Richtung Jugendtreff
Donaustadt. 🚶 Davor gibt es aber noch eine
Aufgabe - findet dafür den Hans-Pollak Weg.
Dort bekommt ihr alle weiteren Infos.



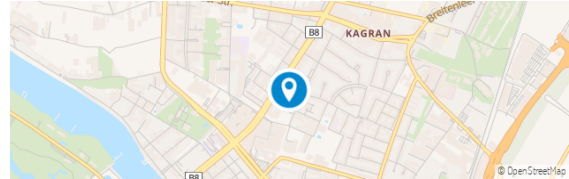
Punkte

100

Koordinate

48.245182, 16.440090

Karte mit Ziel und aktuellem Standort
anzeigen



Information

Super! Ihr habt die Zwischenstation gefunden.
Nun geht es weiter zum **Jugendtreff
Donaustadt**. Gleich zeigen wir euch die
Wegbeschreibung... 📍

⚡ Aber vorher eine Challenge für den Weg:

Erzählt euch gegenseitig von eurem
persönlichen Wohlfühlort.

- Wie sieht es dort aus?
- Mit wem verbringt ihr dort am liebsten Zeit?

Seid ihr bereit? Klickt auf WEITER

Ort finden

Geht jetzt los und findet den Jugendtreff
Donaustadt 📍

⚡⚡⚡ Und nicht vergessen:

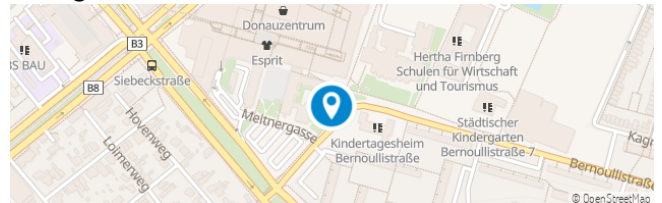
Erzählt euch während dem Gehen über
eure **Wohlfühlorte!**



Punkte 100

Koordinate 48.240845, 16.438690

Karte mit Ziel und aktuellem Standort
anzeigen



Aufgabe

Ihr seid beim Jugendtreff angekommen! ✨

Zurück zu eurer Challenge:

Wie sehen eure **Wohlfühlorte** aus? Gibt es Gemeinsamkeiten oder Unterschiede?

Nehmt gemeinsam ein Audio auf!

Antwortmöglichkeit

Audio

Umfrage

Das Jugendzentrum ist für Teenies und Jugendliche geöffnet. Hier gibt es ein Tonstudio, eine Bar, es wird gemeinsam gekocht, gespielt und vieles mehr.

Wobei würdet ihr gerne mitmachen?

Kommt während den Öffnungszeiten vorbei, wenn ihr mitmachen wollt!



Antworten

Karaoke

Kochen

Basteln

Disco

Gruppenspiele spielen

In den Park gehen

Mehrfachauswahl

Quiz

Alkohol

An der Bar im Jugendtreff gibt es keinen Alkohol. Für Jugendliche ist regelmäßiges Alkoholtrinken besonders schädlich, weil sich ihr Gehirn noch in der Entwicklung befindet.

Es ist wichtig, verantwortungsvoll mit Alkohol umzugehen und auf sich und andere Acht zu geben.

Welche Auswirkungen kann starker Alkoholkonsum noch haben?

Punkte

100

Modus: Multiple Choice

Das Immunsystem wird gestärkt

Krankheiten wie Krebs werden wahrscheinlicher

Die Wahrscheinlichkeit süchtig zu werden steigt

Es kann auch den Menschen im Umfeld der trinkenden Person schaden

Deine Haut wird schöner

Versuche

2

Punktabzug bei falscher Antwort

10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Information

Gleich links neben dem Jugendtreff befindet sich auch eine Bücherei! Geht zunächst zur Eingangstür der Bücherei. 📖 Klickt dann auf *weiter*.



Umfrage

Lesen 📖

Was hat Lesen eigentlich mit dem eigenen Wohlbefinden zu tun? Wie ist eure Meinung dazu?

Sprecht in der Gruppe darüber und klickt eure Antworten an.

Antworten

*Bücher können zu neuen Ideen anregen
Geschichten in Büchern können ein sicherer Ort sein, der sich nicht verändert*

In schwierigen Situationen können Bücher einen manchmal unterstützen und Ideen geben, wie die Situation verbessert werden könnte

*Lesen kann eine Alternative zum Ansehen von Serien- oder YouTube-Videos sein
Mehrfachauswahl*

Ort finden

Geht nun zum Donauzentrum. 📍 Bleibt für die nächsten Aufgaben vor dem Einkaufszentrum stehen.



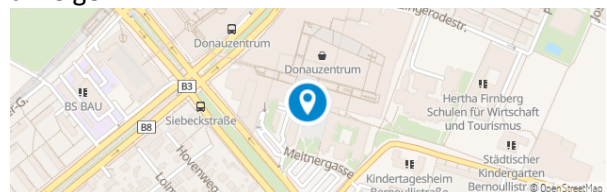
Punkte

100

Koordinate

48.241478, 16.437337

Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen



Aufgabe

Donauzentrum

Das Donauzentrum ist ein beliebter Treffpunkt. Viele von euch waren wahrscheinlich auch schon öfters hier. 🛍️

Warum kommt ihr gerne in das Donauzentrum? Oder warum nicht? Macht eine Audioaufnahme!

Antwortmöglichkeit
Audio

Umfrage

Im Donauzentrum gibt es für alle Besucher:innen gratis WLAN. Das Handy ist für uns ein täglicher Begleiter. 📱 Wir nutzen es für Social Media, um mit anderen Menschen in Kontakt zu bleiben, um uns zu informieren, usw.

In welchen Situationen greift ihr zum Handy?

Tauscht euch in der Gruppe aus und wählt die Antworten aus, die für euch zutreffen.

Antworten

Immer wenn ich kann

Wenn ich mich einsam fühle

Wenn ich Angst habe, etwas zu verpassen

Wenn dir langweilig ist

Fast nie

Immer, wenn ich nicht lesen möchte

Mehrfachauswahl

Quiz

Immer online sein

TikTok, Instagram, Snapchat, WhatsApp...manchmal kann das alles zu viel werden. Aber es ist okay, auch mal nicht online zu sein.

Für manche Personen ist es fast nicht mehr möglich, Zeit ohne das Handy zu verbringen.

Was können Anzeichen für eine Handysucht sein?

Punkte 100

Modus: Multiple Choice

Nie genug: Es wird immer öfter und immer länger am Handy gespielt und gesurft.

Es fällt der Person leicht, weniger Zeit am Handy zu verbringen.

Ohne ihr Handy wird die Person gereizt oder aggressiv.

Die Person hat in der Schule immer schlechtere Noten und hat Schwierigkeiten in der Familie und im Freundeskreis.

Versuche 2

Punktabzug bei falscher Antwort

10

Information

Falls sich jemand aus eurer Gruppe in der Liste wiedererkannt hat:

Es ist gut, sich von außen Hilfe zu suchen.

Rede mal mit deinen Eltern oder Freund:innen darüber – kostenlose und anonyme Hilfe erhältst du auch bei **Rat auf Draht unter der Nummer 147.**



Quelle

Ort finden

Gleich seid ihr im Ziel angekommen! 🎉

Geht noch durch das Donauzentrum, bis ihr wieder bei der U-Bahn Station Kagran seid. Kennt ihr den Weg? Nehmt den Plan zur Hilfe: Der blaue Kreis kennzeichnet den Eingang, der rote Kreis den Ausgang, den ihr nehmen sollt!



Klickt auf weiter, wenn ihr dort seid.

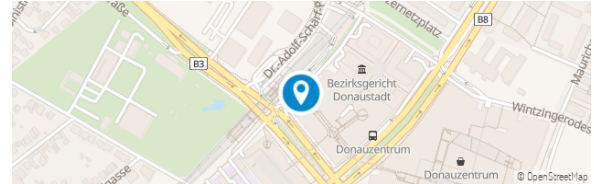
Punkte

100

Koordinate

48.243251, 16.433937

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 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

City Challenge Donaustadt

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

