



CITY CHALLENGE SIMMERING 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!“



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 in folgenden Bezirken: Leopoldstadt, Landstraße, Margareten, Mariahilf, Favoriten, Simmering, Meidling, Rudolfsheim-Fünfhaus, Ottakring, 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

City Challenge



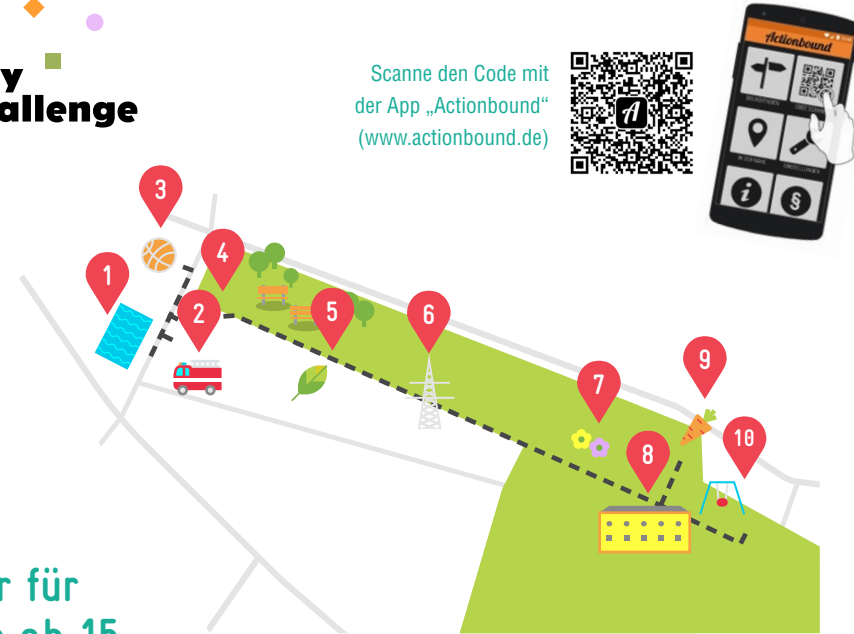
Scanne den Code mit der App „Actionbound“ (www.actionbound.de)

Tour für alle ab 12

Steckbrief

- 1 U-Bahn Station Simmering** → Fragen zu Bewegung im Alltag und Nachdenken über die Regenbogen-Fahne als Zeichen der Vielfalt
- 2 Haugerstraße** → Fragen zum Wasserbedarf des eigenen Körpers
- 3 Luise-Montag-Park** → Kennenlernen der vielfältigen Parks in Simmering und Trainieren der eigenen Geschicklichkeit auf der Calisthenics-Anlage
- 4 Braunhuberpark** → Fragen zu Mülltrennung und Entspannung
- 5 Herderpark** → Kennenlernen des Parks als Ort der Erholung und Bewegung, Sammeln von Tipps zur Krisenprävention und -bewältigung, Entwickeln von eigenen gesunden Ideen für den Bezirk
- 6 VHS Simmering** → Fragen zu gesundem Umgang mit digitalen Medien, Kennenlernen von Beratungsstellen
- 7 Enkplatz** → Fragen zu Religion und der Gestaltung des Enkplatzes, Nachdenken über Kunst, Entspannung und Kreativität; ZIEL! HURRA!

City Challenge



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

Tour für alle ab 15

Steckbrief

- 1 Simmeringer Bad** → Fragen zum Schwimmen als Beispiel für Bewegung und Sport
- 2 Feuerwache Simmering** → Aufgaben zu Erste Hilfe
- 3 Basketballplatz** → Trainieren der eigenen Körperwahrnehmung, Nachdenken über Freizeitverhalten und Handykonsum
- 4 Erholungsgebiet Simmering** → Nachdenken über Herausforderungen beim Unterwegssein in der Stadt für sehbehinderte und blinde Menschen
- 5 Naturlehrpfad** → Kennenlernen der vielfältigen Grünräume im Bezirk, Austausch zu Gemeinschaft, Gewalt-, Mobbing- und Diskriminierungserfahrungen
- 6 Strommast** → Fragen zu erneuerbaren Energien
- 7 Gärten des Schloss Neugebäude** → Ausprobieren der Fitnessgeräte, Entwickeln von eigenen gesunden Ideen für den Bezirk, Fragen zu Ausbildung und Beruf
- 8 Schloss Neugebäude** → Nachdenken über die eigenen Wohlfühlorte
- 9 Gemeinschaftsgarten „Ackerhelden Wien“** → Fragen zu gesunder Ernährung
- 10 Spielplatz Schloss Neugebäude** → Sammeln von Ideen für eine gesunde Stadt; ZIEL! HURRA!