

## 1150 DIY-City Challenge Rudolfsheim-Fünfhaus – ab 12 Jahren



Bound: 1150 DIY City Challenge Rudolfsheim-Fünfhaus - 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, 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.

# 1150 DIY-City Challenge Rudolfsheim-Fünfhaus – ab 12 Jahren

## Information

Die **City Challenge Rudolfsheim-Fünfhaus** 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).

## Information

Willkommen am Treffpunkt Johnstraße U3, Ausgang Wasserwelt! Heute geht es um Bewegung, Ernährung, seelische Gesundheit und dass ihr die Aufgaben gemeinsam löst. Es

geht also um alles, was zu Gesundheit dazugehört.

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

## Aufgabe

Bei der City Challenge Rudolfsheim-Fünfhaus 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*

## Ort finden

***Geht nun zu eurer ersten Station - der Wasserwelt.*** 📍



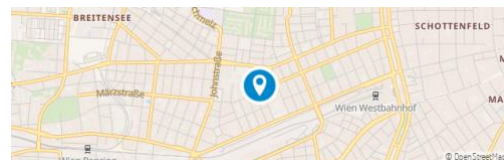
Punkte  
*100*

Koordinate

*48.197196, 16.323873*

Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen

Belohnung/Rüge nicht anzeigen



## Aufgabe

Hier am Platz gibt es eine katholische Kirche.

Es gibt verschiedene Religionen und Glaubensgemeinschaften. Mitglied einer Glaubensgemeinschaft zu sein, kann das Gemeinschaftsgefühl stärken und so die Gesundheit fördern.

**Welche kennt ihr? Redet in der Gruppe darüber. Schreibt den Namen der Religionen in das Textfeld.**



Antwortmöglichkeit *Text*

---

Aufgabe

**Religion**

Sprecht in der Gruppe darüber, wie Religion eine Person stärken kann. Schreibt eure Antworten in Stichwörtern in das Textfeld. ✍️

Antwortmöglichkeit: *Text*

---

Aufgabe

**Detailfoto #1**

Könnt ihr diesen Ort finden, auch wenn ihr nur einen kleinen Ausschnitt seht?

Macht euch in der Gruppe auf die Suche nach diesem Detail:

Habt ihr das Detail gefunden?



Antwortmöglichkeit

*Bild von Kamera*

---

Quiz

**Wasser** 💧

Genau! Es ist der Wasserbrunnen. Hier könnt ihr euren Durst stillen.

**Aber warum ist es eigentlich wichtig, täglich 1,5 Liter Wasser zu trinken?**

📖 Tipp: Hinweise gibt es auf der [Infokarte "Ernährung"](#).

Punkte

100

Modus: Multiple Choice

*Damit der Zellaufbau funktioniert.*

*Damit der Körper die Temperatur regeln kann.*

*Damit man sich gut konzentrieren kann.*

*Damit man mehr Muskeln bekommt.*

*Damit man in der Nacht nicht schlafen muss.*

Versuche 3

Punktabzug bei falscher Antwort 10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen


---

Quiz

**Wasser**

1 %

25 %

Aber wisst ihr eigentlich, aus wie viel Prozent  
Wasser unser Körper besteht? 

100 %

Versuche

2

**Klickt die richtige Antwort an.**

Punktabzug bei falscher Antwort

Punkte

10;

100

Auflösung nach falscher Beantwortung


Modus: Multiple Choice

anzeigen

70 %

---

Ort finden

**Geht nun in die Huglgasse und sucht die  
Jugendeinrichtung JUVIVO.15.** 

Punkte

100

Koordinate

48.196771, 16.326001

Karte mit Ziel und aktuellem Standort  
anzeigen

Belohnung/Rüge nicht anzeigen



---

Aufgabe

**Juvivo.15**

Können ihr herausfinden, was heute Nachmittag  
bei **Juvivo.15** stattfindet?

..ist die Jugendeinrichtung im nördlichen Teil  
des 15. Bezirks. Mit Zeit!Raum gibt es somit  
zwei Jugendeinrichtungen im Bezirk.

**Schreibt die Antwort in das Textfeld.**

Juvivo.15 ist das ganze Jahr am Vormittag und  
am Nachmittag mit vielfältigsten kostenlosen  
In- und Outdoor Aktivitäten für euch da, wie  
z.B.: Beratungangebote in unserer Einrichtung,  
Angebote für Mädchen\* und Burschen\*,  
Ausflüge, Sportangebote, Spielstraßen uvm.  
Von April bis Oktober findet ihr Juvivo.15 in  
verschiedenen Parks.

Wenn ihr mehr über Juvivos Aktivitäten  
wissen wollt oder etwas braucht, schaut  
einfach auf Instagram (juvivo.15), auf  
Facebook (Juvivo Fünfzehn) oder auf  
der [Website](#) nach!

Antwortmöglichkeit

Text

---

Quiz

In Jugendeinrichtungen könnt ihr mit den  
Mitarbeiter\*innen auch über Probleme reden.



**Was sind Zeichen, dass es jemandem nicht  
gut geht? Klickt die richtigen Antworten an.**

Punkte

100

Modus: Multiple Choice

## 1150 DIY-City Challenge Rudolfsheim-Fünfhaus – ab 12 Jahren

*Essen wird zum Problem*  
*Sich selbst absichtlich verletzen*  
*Glücklich sein*  
*Oft traurig sein*  
*Schlauer sein als vorher*  
*Oft Angst haben*  
*Am Morgen Bauchweh haben, weil man gestresst ist*

*Nicht einschlafen können, weil man sehr viele Sorgen hat*  
Versuche  
2  
Punktabzug bei falscher Antwort  
10  
Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

### Aufgabe

#### Hilfe holen

Wenn ihr oder jemand in eurem Umfeld von Gewalt betroffen ist, müsst ihr das nicht alleine lösen!

Wo könnt ihr euch schnell anonymen und kostenlosen Rat holen?

**Seht euch das Foto genau an. Schreibt mindestens eine Möglichkeit in das Textfeld.**



Antwortmöglichkeit

Text

### Ort finden

**Geht nun zum Rustensteg** 



Punkte

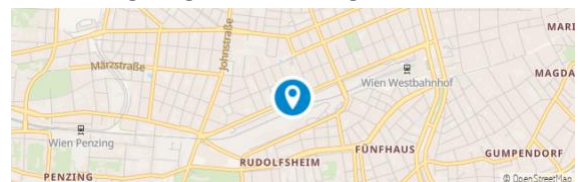
100

Koordinate

48.194721, 16.325324

Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen

Belohnung/Rüge nicht anzeigen



---

Quiz

**Rustensteg**

Warum ist der Rustensteg für den Bezirk Rudolfsheim-Fünfhaus wichtig?

**Klickt die richtige Antwort an.**

Punkte

100

Modus: Multiple Choice

*Die Brücke stand früher in Rom und wurde extra nach Wien geflogen.*

*Der Rustensteg versorgt die Züge mit Strom. Der Rustensteg verbindet die beiden Bezirksteile Rudolfsheim und Fünfhaus miteinander.*

Versuche

1

Punktabzug bei falscher Antwort

10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

---

Aufgabe

Hier werden gerne Fotos gemacht - besonders weil der Ausblick so schön ist.

**Nützt die Gelegenheit und macht ein Gruppenfoto, das euch gefällt. Ladet das Foto hoch.**



Antwortmöglichkeit *Bild von Kamera*

---

Ort finden

**Macht euch nun auf die Suche nach dem nächsten Ort - dem Schwendermarkt** 📍

Punkte

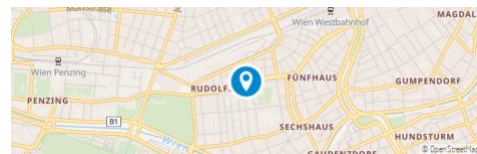
100

Koordinate

48.191109, 16.326622

Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen

Belohnung/Rüge nicht anzeigen



---

Quiz

**Schwendermarkt**

Den Schwendermarkt gibt es schon seit 1833 und früher war er einmal ein Fischmarkt 🐟. Dann wurde der Markt 2002 umgebaut.

Schaut euch auf dem Markt ein bisschen um.

**Was kann man denn am Schwendermarkt NICHT machen?**



Punkte

100

Modus: Multiple Choice

*Kaffee trinken*

*Schwimmen gehen*

*Im Zelt schlafen*

*Einkaufen*

*Fahrrad fahren*

*Skateboard fahren*

*Eislaufen*

Versuche

3

Punktabzug bei falscher Antwort

10

Auflösung nach falscher Beantwortung

anzeigen

---

Quiz

### Essen genießen

Oft essen wir sehr schnell.

***Aber warum ist es gut, langsam zu essen?***

***Klickt die richtigen Antworten an.***



Punkte

100

Modus: Multiple Choice

*Man spürt genauer, wann man satt ist.*

*Der Geschmack wird intensiver  
wahrgenommen.*

*Man kann für immer essen und wird nie satt.*

*Man wird nie wieder krank.*

Versuche

2

Punktabzug bei falscher Antwort

10

Auflösung nach falscher Beantwortung

anzeigen

---

Information

### Graffiti-Wand

Graffiti-Künstler\*innen ist es offiziell erlaubt sich auf der Graffiti-Wand am Schwendermarkt auszutoben. 😊

Die Wand kann also alle paar Tage anders aussehen und Passant\*innen können neue Graffitis bestaunen.

Die Regel für die Sprayer\*innen ist, dass sie ihre Materialien selbst mitbringen und auch wieder wegräumen müssen.



---

Umfrage

**Kunst** 🧠

Graffitis sind eine Kunstform. Selbst Kunst machen oder Kunst von anderen betrachten, kann gut für das eigene Wohlbefinden sein.

**Tauscht euch in der Gruppe darüber aus, was euch an Kunst guttut und gut gefällt. Klickt alles an, was eurer Meinung nach zutrifft.**

Antworten

*Selbst Kunst machen, kann ein Weg sein sich selbst auszudrücken*

*Kunst kann einen entspannen und ablenken  
Mit anderen über Kunst sprechen, kann Spaß machen*

*Kunst kann einen auf neue Ideen bringen ("inspirieren")*

*Kreativ sein kann helfen sich wohlfühlen*

*Kunst kann helfen, schwere Sachen zu verarbeiten ("therapeutische Wirkung")*

Mehrfachauswahl

---

Ort finden

**Der nächste Ort liegt versteckt zwischen verschiedenen Wohnhäusern. Geht gemeinsam zum**

**Dadlerpark.** 📍



Punkte

100

Koordinate

48.190570, 16.328145

Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen

Belohnung/Rüge nicht anzeigen



---

Aufgabe

Bevor es hier im Dadlerpark in die Pause geht, **bewegt euren Körper nochmal so richtig.** Macht, worauf auch immer ihr Lust habt. Es können Liegestütze bei den Bänken sein, Ausfallschritte oder auch Übungen zu zweit, bei denen ihr euch spiegelt und eine\*r vormacht und die andere Person das versucht zu kopieren.

Und los 🏃



Antwortmöglichkeit

Keine

---

Information

**Wasser tanken** 💧

Hier im Dadlerpark gibt es auch eine Möglichkeit, Wasser zu trinken.

**Nutzt die Chance, euren Durst zu stillen!**





---

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

**Gesunde Projekte** 💡

Wenn ihr an eure Schule oder euer Jugendzentrum denkt: **Welche Ideen habt ihr für gesunde Projekte dort?** 📄 Schreibt eure **Ideen** in das Textfeld.

📁 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

Bei den nächsten zwei Fragen geht es um eure seelische Gesundheit.

Für die eigene Gesundheit und das eigene Wohlbefinden ist es sehr wichtig, sich selbst gerne zu haben und auf sich zu achten. 🤍

Tauscht euch in der Gruppe aus. Redet darüber, was ihr an euch selbst gern habt

und/oder was ihr an den anderen in der Gruppe schätzt.

**Schreibt möglichst viele Punkte in das Textfeld.** 📄

Antwortmöglichkeit  
Text

---

Quiz

**love yourself**

Bei der nächsten Frage geht es um den Selbstwert und was helfen kann, sich selbst gerne zu haben. 😊

**Klickt die richtigen Tipps an.**

📄 Tipp: Hinweise gibt es auf der [Infokarte "love yourself"](#).

Punkte

100

Modus: Multiple Choice

*Sei mit Menschen befreundet, die sich über dich lustig machen.*

*Nimm Klatsch und Tratsch nicht ernst.*

*Denk daran, dass jeder Mensch einzigartig ist und das etwas Gutes ist.*

*Schreibe abends 3 Sachen auf, die an dem Tag gut gelaufen sind/auf die du stolz bist.*

*Sei gemein zu anderen, dann fühlst du dich überlegen.*

Versuche 3

Punktabzug bei falscher Antwort 10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

---

Umfrage

**Picknick**

Der Dadlerpark liegt versteckt in einer Wohnhausanlage. Die ruhige Lage macht ihn zu einem perfekten Spot für ein Picknick mitten im 15. Bezirk!

**Wenn ihr ein Picknick macht, was nehmt ihr alles mit?** 🌻

Antworten

Essen

Sonnencreme

*kalte Getränke*

*Sonnenhut, Kappe*

*Ball (z.B. Fußball, Basketball, ...)*

*Bücher*

*Musikboxen*

*Decke*

*Spikeball*

*Picknickkorb*

*Badmintonschläger*

*Frisbee*

Mehrfachauswahl

---

Ort finden

**Geht jetzt zur Volkshochschule (VHS)**

**Rudolfsheim-Fünfhaus.** 📍

Punkte

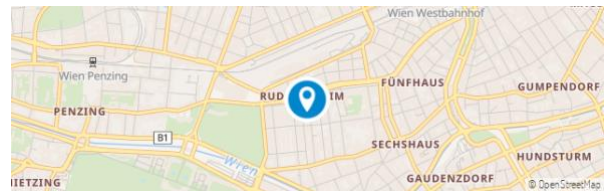
100

Koordinate

48.190380, 16.324503

Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen

Belohnung/Rüge nicht anzeigen



---

Umfrage

**Volkshochschule 1150**

In der Volkshochschule befindet sich die **Bücherei Schwendermarkt**, die Montag, Dienstag, Donnerstag und Freitag offen hat. In der Bücherei kann man sich kostenfrei Bücher von verschiedensten Genres ausborgen.

Welche Art von Büchern lest ihr am liebsten?



**Tauscht euch in der Gruppe aus und stimmt gemeinsam ab.**

Antworten

*Comics & Graphic Novels*

*Science-Fiction*

*Fantasy*

*Liesbesromane*

*Biografien*

*Thriller & Gruselromane*

*Historische Romane*

*Ratgeber*

*Kriminalgeschichten*

*Sachbücher*

Mehrfachauswahl

---

Umfrage

In der VHS gibt es auch die **Bücherei der Dinge** - **wien dings!** Hier könnt ihr euch mit einer gültigen Büchereikarte Werkzeug, Musikinstrumente, Spielzeug, Sportgeräte etc.

kostenfrei für zwei Wochen ausborgen und müsst nicht alles selbst kaufen!

**Was würdet ihr euch sofort ausborgen?  
Sprecht in der Gruppe darüber und klickt eure  
Antworten an.**

Antworten  
Akkuschrauber-Set  
Bluetooth-Lautsprecher  
Skateboard

Trommeln  
Tennisschläger  
Schienbeinschützer und Fußballstutzen  
Fahrradhelm  
Schachspiel  
Mehrfachauswahl

---

Quiz

**Rauchen** 📄

Bevor ihr zur nächsten Station geht, haben wir noch vier Fragen für euch.

**Warum ist Rauchen ungesund?**

📄 Tipp: Hinweise findet ihr auf der [Infokarte](#) "Rauchen"

Punkte

100

Modus: Multiple Choice

Macht gute Laune.

Kann süchtig machen.  
Kann Krankheiten (z.B. Lungenkrebs) erzeugen.  
Man bekommt Rückenschmerzen.  
Rauchen belastet deinen Körper schwer, z.B. deine Lunge, dein Herz und deine Haut.

Versuche

3

Punktabzug bei falscher Antwort

10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

---

Quiz

Jemand raucht, möchte aber aufhören oder zumindest weniger rauchen.

**Wo kann diese Person anrufen, um sich Unterstützung zu holen?**

📄 Tipp: Hinweise findet ihr auf der [Infokarte](#) "Rauchen"

Punkte: 100

Modus: Multiple Choice

133

144

0800810013

110

Versuche: 1

Punktabzug bei falscher Antwort: 10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

---

Quiz

**Sicher im Internet**

**Worauf sollte man im Internet achten?**

📄 Tipp: Hinweise gibt es auf der [Infokarte](#) "Sicher im Internet".

Punkte 100

Modus: Multiple Choice

Sichere Privatsphäre-Einstellungen zu haben.  
Regelmäßige Software-Updates zu machen.

Kontrollieren, ob der Computer oder das Handy von Virenprogrammen geschützt werden.

Die private Wohnadresse öffentlich machen, damit alle sie sehen.

Keine Links anklicken von Kontakten, die man nicht kennt.

Fremde Freundschaftsanfragen annehmen.

Versuche 3

Punktabzug bei falscher Antwort 10

---

### Handynutzung

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 mir langweilig ist*

*Fast nie*

*Immer, wenn ich nicht lesen möchte*

Mehrfachauswahl

---

Ort finden

**Auf geht's zur letzten Station, dem Auer-Welsbach-Park.** 📍

Punkte

100

Koordinate

48.189207, 16.318411

Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen

Belohnung/Rüge nicht anzeigen



---

Information

### Bedürfnisse

Eine Info für euch: Hier im Auer-Welsbach-Park gibt es auch ein öffentliches WC.



---

Ort finden

**Sucht nun den Waldspielplatz.** 📍

Punkte

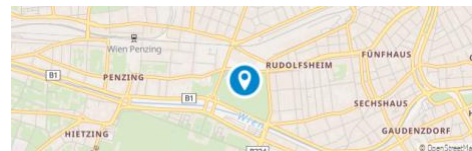
100

Koordinate

48.189407, 16.317739

Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen

Belohnung/Rüge nicht anzeigen



---

Aufgabe



Jetzt ist eure Geschicklichkeit gefragt!

**Klettert alle (!) gleichzeitig auf die Geräte, dass niemand von euch mehr den Boden berührt. Bittet jemanden, ein Foto von euch zu machen.**

Antwortmöglichkeit

Bild von Kamera

---

Information

Neben dem Spielplatz gibt es eine kleine Lichtung mit alten, hohen Bäumen.

**Geht gemeinsam zur Lichtung und klickt auf "Weiter".**



---

Quiz

**Auer-Welsbach-Park**

Der Auer-Welsbach-Park zwischen dem Technischen Museum und dem Schönbrunner Schloss gehört zu den größten historischen Parkanlagen Wiens.

Wieviele Fußballfelder passen in den Auer-Welsbach-Park? Beratet euch in der Gruppe!

Ein Fußballfeld ist üblicherweise 7000 Quadratmeter groß. ⚽

Punkte

100

Modus: Zahl schätzen

Richtiger Wert

16

Minimalwert

3

Maximalwert

30

Abweichung für 10 % Punktabzug

1

---

Information

Ist euch schon mal aufgefallen, dass einige Bäume in Wien Schilder tragen?

**Seht euch das Bild an und schaut, ob ihr einen Baum mit der gleichen Nummer finden könnt.**



**Klickt dann auf "Weiter".**

Quiz

Weiß man die Nummer von einem Baum, kann man in einem Verzeichnis nachsehen und mehr erfahren.

**Was könnt ihr im Verzeichnis über einen Baum herausfinden?**

Punkte  
100

Modus: Multiple Choice

Das Alter und die Gattung des Baumes

*Baumhöhe, Stammumfang und Kronendurchmesser*

*Wann und warum ein Baum gefällt wurde und wann er nachgepflanzt wird.*

Versuche 2

Punktabzug bei falscher Antwort 10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

---

Information

Gleich seid ihr im **Ziel** angekommen! 🏁

**Klickt dann auf Weiter.**

Sucht euch Bänke und macht es euch gemütlich.

---

Umfrage

**Lasst eure gesunden Ideen fördern**

Ihr habt bei einer Station Ideen für Projekte gesammelt! Eure gesunden Ideen können **finanziell** von der Wiener Gesundheitsförderung – WiG **unterstützt** werden! 😊

Meldet euch

unter [gesunde.idee@gesundebzirke.at](mailto:gesunde.idee@gesundebzirke.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 Rudolfsheim-Fünfhaus** ist ein Angebot der Wiener Gesundheitsförderung – WiG im Rahmen des Programmes "Gesunde Bezirke" und wird von queraum. kultur- und sozialforschung umgesetzt.



queraum.  
kultur- und sozialforschung