women walking 4 health

Promoting a Healthy Lifestyle During the Menopause and Postmenopause Phases by Advocating for the use of Walking

Work Package 4: Delivering the Women Walk 4Health intervention package

Task: T4.1_ Women Walking 4Health intervention implemented

Deliverable Title (D4.1): Women Walking 4Health intervention delivered

Date: 31/3/2026

Level of Distribution: PU

Authors: Physis

Language: English

Co-funded by the European Union

Contents

Contributors 3
Control Sheet 3
Partners 3
EXECUTIVE SUMMARY 4
1. Introduction. About the WomenWalking4Health Project 4
2. Implementation Progress 4
2.1 Purpose and scope 4
3. Training the Trainers 4
3.1 Training the Trainers Presentation 4
4. Walking Training 6
4.1 PHYSIS Outdoor Training 6
4.2. ACTIVE Austria 8
4.3 OTI Slovakia 9
5. Conclusions 11

Contributors

Main Contributor	PHYSIS Outdoor Training
Contributors	ACTIVE Austria
	OTI Slovakia

Control Sheet

Version	Date	Description
V 0.1	2/2/2024	First draft

Partners

Name of Partner	Short Name	Country
PHYSIS Outdoor Training	PHYSIS	Greece
ACTIVE Austria	ACTIVE	Austria
OTI Slovakia	OTI	Slovakia

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or **the European Education and Culture Executive Agency (EACEA)**. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.

EXECUTIVE SUMMARY

1. Introduction. About the WomenWalking4Health Project

WomenWalking4Health is an 18-month EU-funded project aiming to promote a healthy lifestyle for women during the menopause and postmenopause phases by advocating for the use of walking as a form that can enhance their level of physical activity for both physical and mental well-being.

WomenWalking4Health project will focus on analyzing the main constraints that could discourage women from participating in walking programs for more physical activity during the menopausal and postmenopausal transition periods, in partner countries, and generally in place in Europe. Based on the key elements that will be identified, a manual for trainers will be developed, describing the details of the training for women during the menopausal and postmenopausal transitions. This objective will practically frame the intervention and describe the process, the tools, and the potential audience.

WomenWalking4Health project prioritises the development and delivery of walking and motivational techniques that will help to overcome the constraints of inactivity and ultimately increase the physical activity levels of women experiencing menopause and postmenopause.

2. Implementation Progress

2.1 Purpose and scope

The present deliverable is a short implementation report summarising the activities carried out in each partner country within the framework of the **Women Walking 4Health** project. It aims to document the national implementation of the intervention and to provide a concise overview of the training and walking activities delivered to the project's target groups. More specifically, the deliverable covers the provision of one online training session for instructors/walking leaders, the implementation of 12 walking training sessions for women experiencing menopause and postmenopause.

The scope of this deliverable is therefore to summarise how the intervention was organised and implemented in each country, providing evidence of participation, delivery, and achievement of the planned activities. In this way, it contributes to the documentation of project progress and supports the assessment of the intervention's implementation across the partnership.

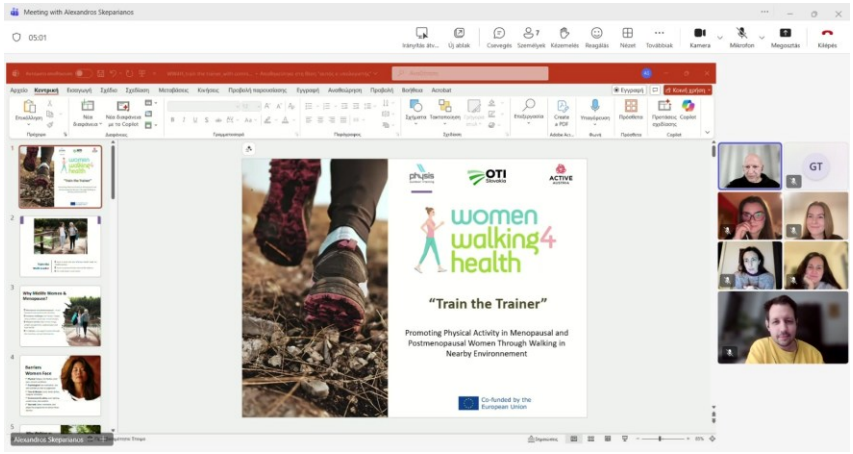
3. Training the Trainers

3.1 Training the Trainers Presentation

Within the training programme **Women Walking 4Health**, a trainers' training course was organised to prepare **Walk Leaders** for the implementation of health walks for women experiencing menopause and postmenopause. According to the official project materials, the

training was delivered **online** and was supported by the **Women Walking 4Health manual**, developed by **PHYSIS Outdoor Training** with contributions from **ACTIVE Austria** and **OTI Slovakia**. The manual was designed as a practical toolkit for instructors and was structured around five main themes: **personal motivation, programme design, social support, environment, and technology**. During the training, Walk Leaders were introduced to the health benefits of walking during menopause, common barriers to participation, physical activity recommendations, route planning, hazard identification, and guidance on how to organise safe, inclusive, and supportive walking sessions. A total of **6 trainers/Walk Leaders** were trained across **Greece, Austria, and Slovakia** (Pictures 1, 2 and 3).

Picture 1. Online Training of Trainers



Picture 2. Online Training of Trainers



Picture 3. Online Training of Trainers



4. Walking Training

The Women Walking 4Health intervention for women experiencing menopause and postmenopause was implemented in the **three participating countries**. Based on the official dissemination and training materials, each partner country was expected to deliver a structured set of **12 walking training sessions**, while the sample health walk programme was designed to run **2-3 times per week** over approximately **4-6 weeks**, depending on local scheduling. The programme promoted walking as a simple, accessible, and meaningful way to improve physical and mental well-being, while also encouraging gradual progression, hydration, appropriate footwear, and social support. A total of **60 women** participated in the programme in **3 locations** across the partner countries.

4.1 PHYSIS Outdoor Training

Within the Greek implementation of Women Walking 4Health, PHYSIS Outdoor Training was responsible for the local delivery of the programme in Polygyros, Chalkidiki, Greece. The intervention combined both theoretical and practical components in order to support women experiencing menopause and postmenopause through structured, enjoyable, and health-oriented walking sessions.

Prior to the start of the implementation phase of the Women Walking 4Health project, all participating women were formally introduced to the programme curriculum and informed about its content, structure, and objectives. During this initial stage, participants were given the opportunity to raise questions and receive clarification on all aspects of the intervention. It was also emphasised that their participation could have a dual value: not only supporting their own health and wellbeing but also acting as a positive example and source of motivation for other women experiencing menopause and postmenopause. In this sense, their involvement was presented as both an individual health opportunity and a meaningful contribution to the wider project community. Following this introductory and information process, all participants completed the Health History Questionnaire (WW4H Training Manual) and signed the Consent Statement (WW4H Training Manual) prior to taking part in the intervention activities.

In the theoretical part, participants received guidance on the correct walking technique, the importance of hydration, appropriate clothing and footwear, and the use of smart watches and health applications to monitor their activity and support adherence to the programme. The sessions also addressed safe route selection, awareness of possible hazards, and the importance of maintaining a suitable walking pace according to individual fitness levels.

In the practical part, the women took part in group walks in different settings, such as the stadium and the mountain, in order to provide variety, maintain motivation, and make the programme more engaging. Each session typically included warm-up exercises and stretching, followed by walking at a comfortable pace, periods of more intensive walking, and continuous monitoring of exercise intensity through heart rate recording and the talk test. The aim was to maintain an

intensity level at which participants could still walk and talk comfortably, ensuring that the sessions remained both effective and enjoyable as a form of recreational exercise. The sessions also ended with cool-down activities and discussion with participants on whether any additional elements or adjustments were needed to support regular attendance and long-term consistency in training. Overall, the local implementation encouraged women to build confidence, stay physically active, and gradually integrate walking into their daily lives as a sustainable health practice (Pictures 3, 4, 5 and 6).

Picture 3. Walking Training Guidance



Picture 4. Walking in the Forest



Picture 5. Walking Training



Picture 6. Warm Up



Picture 7. After walking Training Family Photo



4.2. ACTIVE Austria

Within the Austrian implementation of the Women Walking 4Health programme, ACTIVE Austria was responsible for the local delivery of the intervention in Vienna, Austria. The activities were implemented between 19 and 31 March 2026 and were designed to support women experiencing menopause and postmenopause through regular, accessible, and supportive walking sessions in a variety of urban and natural environments.

Prior to the implementation phase, all participants were asked to complete an online registration form, which supported the organisational planning of the programme and the allocation of participants to the different walking sessions. In addition, participants received a health questionnaire in advance in order to assess their current physical condition and identify any health considerations that might require route or intensity adjustments. No significant health-related issues were identified during this process. Upon arrival at each walking session, participants were also invited to sign a consent form, which was completed by the majority of participants.

For the local implementation, five Walk Leaders were involved, taking turns in facilitating the walking sessions, with one leader assigned to each walk. All leaders had been introduced to the basic principles of the Women Walking 4Health training programme and were prepared to deliver safe, inclusive, and beginner-friendly walking activities.

The Austrian intervention consisted of a structured series of 12 walking sessions delivered across different districts of Vienna in order to provide variety and maintain motivation. The routes included city parks, urban walks, riverside paths, and forest areas, such as Donaukanal, Alte Donau, Wienerwald, Maurer Wald, and several public parks across the city. Each session was designed at an easy and beginner-friendly level, lasting approximately one hour, with the aim of making the programme accessible to women with different fitness levels and previous experience.

Each walking session typically began with a short warm-up, followed by group walking at a comfortable pace in a safe and supportive environment. At the end of the walks, participants were invited to join a short reflection and informal discussion, and in several cases the sessions concluded with a social coffee or drink, which further strengthened the sense of community and peer support.

Although the final formal evaluation is still being completed, the feedback collected so far has been very positive. Participants particularly appreciated the women-focused nature of the initiative, the feeling of a safe space, and the opportunity to join a regular walking programme that encouraged movement and social connection. Several women participated in multiple sessions, while others joined selected walks according to their availability. Overall, the intervention successfully contributed to the creation of a new women's walking community in Vienna, and ACTIVE Austria is already planning to continue the initiative through additional walking events in April and the following months (Pictures 8,9 and 10).

Picture 1. Kick-off of the walking programme in Lichtensteinpark



Picture 2. Walking in Wienwald



Picture 3. Women walking 4hralth training program makes new friends



4.3 OTI Slovakia

Within the Slovak implementation of the Women Walking 4Health programme, OTI Slovakia was responsible for the local delivery of the intervention in the city of Nové Zámky. The activities aimed to support women experiencing menopause and postmenopause through regular and structured walking sessions promoting both physical and mental wellbeing.

Before the programme began, participants were introduced to its objectives, structure, and safety guidelines. The benefits of regular walking during menopause were discussed, together with the importance of maintaining an appropriate walking pace and supporting each other within the group. Prior to participating in the activities, all female participants completed the Health History Questionnaire and signed the Consent Statement. OTI Slovakia trained two local Walk Leaders who facilitated the walking sessions and guided participants throughout the programme.

Following the Women Walking 4Health training manual, the intervention consisted of 12 walking sessions implemented over six weeks. The programme followed a gradual progression principle: the initial sessions focused on building confidence, introducing correct walking techniques, and

maintaining a comfortable pace, while later sessions slightly increased the pace and level of challenge in order to improve endurance and overall physical condition.
Each session included warm-up exercises followed by group walking in accessible outdoor environments such as parks, urban areas, town forest and riverside paths with some nice cultural elements. Safety came first in the snowy conditions. Participants were encouraged to maintain moderate intensity, often monitored through the “talk test”, ensuring that the activity remained safe and enjoyable. The sessions ended with light stretching and short discussions where participants could share feedback and strengthen social connections.
Overall, the implementation in Slovakia demonstrated that structured group walking can be an accessible and motivating form of physical activity for women in menopause and postmenopause, helping them gradually build confidence, stay active, and integrate walking into their daily lives as a sustainable health practice (Pictures 11,12,13 and 14).

Picture 11 and 12. Introduction to the program





Picture 13. Walking Training – Break



Picture 14. After Walking Training Family Photo



5. Conclusions

The Women Walking 4Health project implemented an organised walking programme in Greece, Slovakia, and Austria, aiming to support the physical and mental health of women going through menopause or postmenopause. Through the training of six experienced walking leaders (Walk Leaders) and the participation of 60 women, the programme succeeded in addressing sedentary lifestyles and providing motivation to take action. The activities combined theoretical guidance on proper technique, safety, and the use of technology, as well as practical group walking sessions in different natural environments. Through this process, it became clear that group walking is a simple, accessible, and highly motivating habit that strengthens human connections and empowers women to incorporate movement into their daily lives. In this way, all these efforts serve the core purpose of the project: to promote a healthy and sustainable lifestyle during an important period of change for every woman.



women walking 4 health

Προώθηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής κατά τη διάρκεια της εμμηνόπαυσης και της μετεμμηνόπαυσης μέσω του περπατήματος

Πακέτο Έργου 4: Υλοποίηση του προγράμματος παρέμβασης "Women Walk 4Health"

Εργασία T4.1_Υλοποίηση της παρέμβασης "Women Walking 4Health"

Τίτλος Παραδοτέου (D4.1): Ολοκληρωμένη εφαρμογή της παρέμβασης "Women Walking 4Health"

Ημερομηνία: 31-10-2025

Διανομή: Δημόσια

Συγγραφή: Physis

Γλώσσα (Language): Ελληνικά (Greek)

Co-funded by the European Union

Περιεχόμενα

Συντελεστές 3
Φύλλο Ελέγχου 3
Συνεργάτες 3
ΣΥΝΟΠΤΙΚΗ ΠΕΡΙΛΗΨΗ 4
1. Εισαγωγή. Σχετικά με το Έργο Women Walking 4Health. 4
2. Απολογισμός Προόδου της Προπόνησης "Women Walking 4Health" 4
2.1 Σκοπός και πεδίο εφαρμογής 4
3. Εκπαίδευση των Εκπαιδευτών 5
3.1 Παρουσίαση Εκπαίδευση των Εκπαιδευτών 5
4. Προπόνηση Περπατήματος 6
4.1 PHYSIS Outdoor Training 6
4.2. ACTIVE Austria 8
4.3 OTI Slovakia 9
5. Περίληψη 11

Συντελεστές

Κύριος Συντελεστής	PHYSIS Outdoor Training
Συντελεστές	ACTIVE Austria
	OTI Slovakia

Φύλλο Ελέγχου

Έκδοση	**Ημερομηνία**	**Περιγραφή**
V 0.1	2/2/2024	Πρώτο Προσχέδιο

Συνεργάτες

Επωνυμία Συνεργάτη	**Συντομία Επωνυμίας**	**Χώρα**
PHYSIS Outdoor Training	PHYSIS	Ελλάδα
ACTIVE Austria	ACTIVE	Αυστρία
OTI Slovakia	OTI	Σλοβακία

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

ΣΥΝΟΠΤΙΚΗ ΠΕΡΙΛΗΨΗ

1. Εισαγωγή. Σχετικά με το Έργο Women Walking 4Health.

Το **WomenWalking4Health** είναι ένα έργο διάρκειας 18 μηνών, συγχρηματοδοτούμενο από την Ευρωπαϊκή Ένωση, το οποίο αποσκοπεί στην προώθηση ενός υγιούς και ενεργού τρόπου ζωής για τις γυναίκες κατά την εμμηνοπαυσιακή και μετεμμηνοπαυσιακή περίοδο. Στόχος του έργου είναι η ενίσχυση της φυσικής δραστηριότητας μέσω της ένταξης του περπατήματος ως μιας προσιτής, ασφαλούς και αποτελεσματικής μορφής άσκησης, που συμβάλλει στη σωματική υγεία και την ψυχική ευεξία των γυναικών σε αυτό το στάδιο της ζωής τους.

Το έργο **WomenWalking4Health** στοχεύει στην αναγνώριση και ανάλυση των βασικών περιοριστικών παραγόντων που ενδέχεται να αποθαρρύνουν τις γυναίκες – τόσο στις χώρες-εταίρους όσο και γενικότερα στην Ευρώπη – από τη συμμετοχή σε προγράμματα βάδισης κατά την εμμηνοπαυσιακή και μετεμμηνοπαυσιακή περίοδο. Η κατανόηση αυτών των εμποδίων είναι κρίσιμη, καθώς η συμμετοχή σε τέτοια προγράμματα μπορεί να συμβάλει ουσιαστικά στην αύξηση της σωματικής δραστηριότητας και τη βελτίωση της υγείας των γυναικών σε αυτό το στάδιο της ζωής τους. Στη συνέχεια, με βάση τα ευρήματα της ανάλυσης, θα αναπτυχθεί ένα εκπαιδευτικό εγχειρίδιο για εκπαιδευτές, το οποίο θα περιγράφει αναλυτικά το περιεχόμενο και τη μεθοδολογία της εκπαίδευσης που απευθύνεται σε γυναίκες στην εμμηνοπαυσιακή και μετεμμηνοπαυσιακή μετάβαση. Το εγχειρίδιο αυτό θα πλαισιώνει πρακτικά την υλοποίηση της παρέμβασης, περιγράφοντας τη διαδικασία εφαρμογής, τα απαραίτητα εργαλεία, καθώς και το προφίλ και τις ανάγκες του κοινού που απευθύνεται.

Το έργο **WomenWalking4Health** δίνει προτεραιότητα στην ανάπτυξη και παροχή αποτελεσματικών τεχνικών βάδισης και στρατηγικών κινητοποίησης, με στόχο να βοηθήσει τις γυναίκες που βρίσκονται στην εμμηνοπαυσιακή και μετεμμηνοπαυσιακή περίοδο να ξεπεράσουν τα εμπόδια της αδράνειας. Μέσα από αυτές τις παρεμβάσεις, επιδιώκεται η σταδιακή ενίσχυση της κινητοποίησης και, τελικά, η αύξηση των επιπέδων σωματικής δραστηριότητας, συμβάλλοντας θετικά στη συνολική υγεία και ευεξία τους.

2. Απολογισμός Προόδου της Προπόνησης "Women Walking 4Health"

2.1 Σκοπός και πεδίο εφαρμογής

Το παρόν παραδοτέο αποτελεί μια συνοπτική έκθεση υλοποίησης, στην οποία παρουσιάζονται οι δράσεις που πραγματοποιήθηκαν σε κάθε χώρα-εταίρο στο πλαίσιο του προγράμματος "Women Walking 4Health", με στόχο να αποτυπωθεί σε εθνικό επίπεδο ο τρόπος εφαρμογής των εκπαιδευτικών δράσεων και των δραστηριοτήτων περιπάτου στις ομάδες-στόχου. Ειδικότερα, το παραδοτέο παρουσιάζει την πραγματοποίηση μιας διαδικτυακής εκπαιδευτικής συνεδρίας για τους εκπαιδευτές/τριες και συντονιστές/στριες περιπάτου, την υλοποίηση 12 συνεδριών εκπαίδευσης περιπάτου για γυναίκες που βρίσκονται στην εμμηνόπαυση ή

μετεμμηνόπαυση, καθώς και τη συνολική παράδοση της παρέμβασης "Women Walking 4Health".

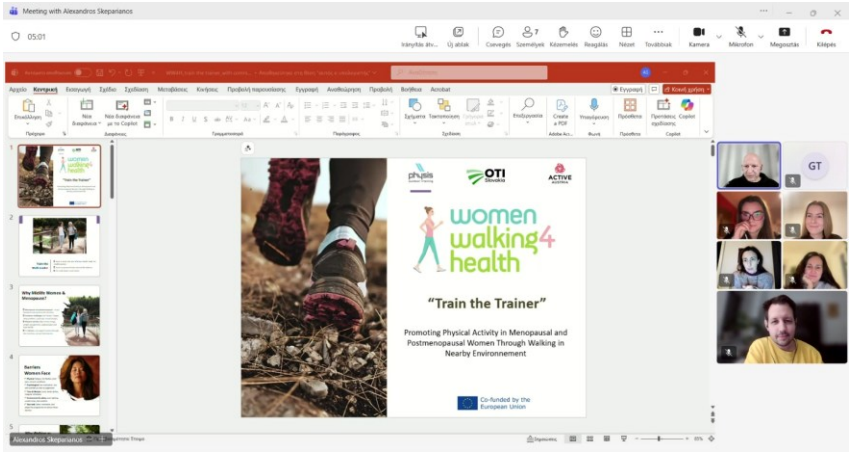
Σκοπός του παρόντος παραδοτέου είναι, συνεπώς, να συνοψίσει τον τρόπο με τον οποίο οργανώθηκε και εφαρμόστηκε η παρέμβαση σε κάθε χώρα, παρέχοντας τεκμηρίωση σχετικά με τη συμμετοχή, την υλοποίηση και την επίτευξη των προγραμματισμένων δράσεων, συμβάλλοντας έτσι στην τεκμηρίωση της προόδου του έργου και υποστηρίζοντας την αξιολόγηση της εφαρμογής της παρέμβασης στο σύνολο της σύμπραξης.

3. Εκπαίδευση των Εκπαιδευτών

3.1 Παρουσίαση Εκπαίδευση των Εκπαιδευτών

Στο πλαίσιο του προγράμματος **"Women Walking 4Health"**, ολοκληρώθηκε με επιτυχία η εξ αποστάσεως εκπαίδευση έξι συντονιστών/στριων από την **Ελλάδα**, την **Αυστρία** και τη **Σλοβακία**, με στόχο την εξειδικευμένη καθοδήγηση γυναικών που βρίσκονται στην εμμηνόπαυση ή τη μετεμμηνόπαυση. Η επιμόρφωση βασίστηκε στο εγχειρίδιο του έργου, όπου αποτελεί ένα πρακτικό εργαλείο και το οποίο επιμελήθηκε η **PHYSIS Outdoor Training** σε συνεργασία με τους οργανισμούς **ACTIVE Austria** και **OTI Slovakia**. Το εγχειρίδιο προπόνησης περπατήματος, αναπτύχθηκε γύρω από τους άξονες του α) προσωπικού κινήτρου, β) του σχεδιασμού προγράμματος, γ) της κοινωνικής υποστήριξης, δ) του περιβάλλοντος και ε) της τεχνολογίας. Κατά τη διάρκεια του σεμιναρίου, δόθηκε ιδιαίτερη έμφαση στα οφέλη του βαδίσματος για τη συγκεκριμένη ηλικιακή ομάδα και στις επίσημες κατευθυντήριες οδηγίες σωματικής δραστηριότητας, ενώ αναλύθηκαν οι παράγοντες που ενδέχεται να αποθαρρύνουν την συμμετοχή των γυναικών. Παράλληλα, οι συντονιστές/στριες εκπαιδεύτηκαν στον στρατηγικό σχεδιασμό διαδρομών και στον εντοπισμό κινδύνων, ώστε να οργανώνουν δράσεις περιπάτου που διακρίνονται για την ασφάλεια, τη συμπεριληπτικότητα και την ουσιαστική υποστήριξη όλων των συμμετεχουσών. (Εικόνες 1, 2 και 3).

Εικόνα 1. Εξ' αποστάσεως Εκπαίδευση Εκπαιδευτών



Εικόνα 2. Εξ' αποστάσεως Εκπαίδευση Εκπαιδευτών



Εικόνα 3. Εξ' αποστάσεως Εκπαίδευση Εκπαιδευτών



4. Προπόνηση Περπατήματος

Το έργο Women Walking 4Health αναδεικνύει το περπάτημα όχι απλώς ως μορφή άσκησης, αλλά ως ένα απλό, προσιτό και ουσιαστικό μέσο για την ενίσχυση της σωματικής και ψυχικής υγείας των γυναικών κατά την εμμηνόπαυση και τη μετεμμηνόπαυση.

Το εγχειρίδιο δημιουργήθηκε για να λειτουργεί ως ένας ολοκληρωμένος και ευέλικτος οδηγός, σχεδιασμένος για να στηρίξει εκπαιδευτές στον ρόλο τους ως καθοδηγητές, εμψυχωτές και δημιουργών κοινοτήτων. Βασισμένο σε πραγματικές εμπειρίες γυναικών και επιστημονική τεκμηρίωση, προσφέρει πρακτικές οδηγίες, σαφές πλαίσιο εφαρμογής και προσαρμόσιμες λύσεις για κάθε ανάγκη.

Με έμφαση στην προοδευτική ενδυνάμωση, τη διατήρηση κινήτρων και τη βιωσιμότητα της φυσικής δραστηριότητας, το πρόγραμμα δίνει στις γυναίκες τα εργαλεία να εντάξουν το περπάτημα στη ζωή τους, όχι μόνο ως μορφή άσκησης, αλλά ως καθημερινή συνήθεια και τρόπο ζωής.

4.1 PHYSIS Outdoor Training

Στο πλαίσιο εφαρμογής του προγράμματος **"Women Walking 4Health"** στην Ελλάδα, η **PHYSIS Outdoor Training** ανέλαβε την υλοποίηση της δράσης στον Πολύγυρο Χαλκιδικής. Οι προπονήσεις περιελάμβαναν δομημένες, ευχάριστες και προσανατολισμένες στην υγεία συνεδρίες περιπάτου έτσι ώστε να υποστηρίξουν τις γυναίκες που βρίσκονται στην εμμηνόπαυση και τη μετεμμηνόπαυση.

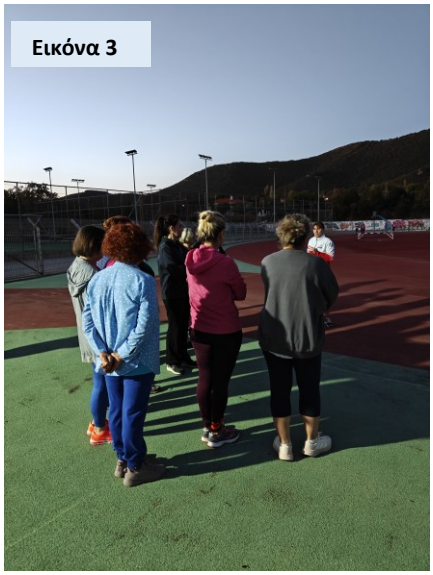
Πριν από την έναρξη της υλοποίησης, οι συμμετέχουσες ενημερώθηκαν αναλυτικά για το περιεχόμενο, τη δομή και τους στόχους του προγράμματος. Κατά το αρχικό αυτό στάδιο, δόθηκε η δυνατότητα για ερωτήσεις και διευκρινίσεις επί όλων των πτυχών της παρέμβασης. Ιδιαίτερη έμφαση δόθηκε στη διττή αξία της συμμετοχής τους, καθώς πέρα από τη βελτίωση της

προσωπικής τους υγείας και ευεξίας, οι γυναίκες αυτές λειτούργησαν ως θετικά πρότυπα και πηγή έμπνευσης για άλλες γυναίκες στην ίδια ηλικιακή φάση. Με αυτόν τον τρόπο, η εμπλοκή τους αποτέλεσε τόσο ως μια ευκαιρία αυτοφροντίδας όσο και ως μια ουσιαστική προσφορά στην ευρύτερη κοινότητα του έργου. Μετά την ολοκλήρωση της ενημέρωσης και πριν από την έναρξη των δραστηριοτήτων, όλες οι συμμετέχουσες συμπλήρωσαν το Ερωτηματολόγιο Ιστορικού Υγείας και υπέγραψαν τη Δήλωση Συγκατάθεσης

Στο **θεωρητικό σκέλος**, οι συμμετέχουσες έλαβαν καθοδήγηση για την ορθή τεχνική βαδίσματος, τη σημασία της ενυδάτωσης, την επιλογή κατάλληλης ένδυσης και υπόδησης, καθώς και τη χρήση έξυπνων ρολογιών (smartwatches) και εφαρμογών υγείας για την παρακολούθηση της δραστηριότητάς τους. Παράλληλα, εξετάστηκαν θέματα όπως η επιλογή ασφαλών διαδρομών, η αναγνώριση πιθανών κινδύνων και η διατήρηση του κατάλληλου ρυθμού βάδισης ανάλογα με το επίπεδο φυσικής κατάστασης της καθεμιάς.

Το **πρακτικό σκέλος** περιλάμβανε ομαδικούς περιπάτους σε διαφορετικά τερέν, όπως το στάδιο και το βουνό, ώστε να υπάρχει ποικιλία και να διατηρείται αμείωτο το ενδιαφέρον. Κάθε συνεδρία ξεκινούσε με προθέρμανση και διατάσεις, ακολουθούμενη από βάδισμα σε σταθερό ρυθμό, χαμηλής ή και αυξημένης έντασης. Η ένταση της άσκησης παρακολουθούνταν συνεχώς μέσω της καταγραφής των καρδιακών παλμών και του «τεστ ομιλίας» (talk test), διασφαλίζοντας ότι η δραστηριότητα παρέμενε αποτελεσματική αλλά και ευχάριστη. Οι συνεδρίες ολοκληρώνονταν με αποθεραπεία και συζήτηση, ώστε να εντοπιστούν τυχόν ανάγκες για προσαρμογές που θα ενισχύσουν τη μακροχρόνια συνέπεια των γυναικών στην προπόνηση. Συνολικά, η προπόνηση περπατήματος ενθάρρυνε τις γυναίκες να αποκτήσουν αυτοπεποίθηση, να παραμείνουν δραστήριες και να εντάξουν σταδιακά το βάδισμα στην καθημερινότητά τους ως μια βιώσιμη πρακτική υγείας (Εικόνες 4, 5, 6 και 7).

Εικόνα 3, 4 και 5. Οδηγίες προπόνησης, Περπάτημα μέσα στο δάσος **και** Προπόνηση περπατήματος







Εικόνα 6. Προθέρμανση



Εικόνα 7. Φωτογραφία συμμετεχόντων



4.2. ACTIVE Austria

Στο πλαίσιο της εφαρμογής του προγράμματος **Women Walking 4Health** στην Αυστρία, ο οργανισμός **ACTIVE Austria** ανέλαβε την υλοποίηση της δράσης στη Βιέννη. Οι δραστηριότητες έλαβαν χώρα από τις 19 έως τις 31 Μαρτίου 2026, με στόχο την υποστήριξη γυναικών που βρίσκονται στο στάδιο της εμμηνόπαυσης και της μεταεμμηνόπαυσης, προσφέροντάς τους τακτικούς και προσβάσιμους περιπάτους σε αστικά και φυσικά τοπία.

Πριν την έναρξη, οι συμμετέχουσες συμπλήρωσαν μια ηλεκτρονική φόρμα για τον καλύτερο προγραμματισμό των τμημάτων. Παράλληλα, απάντησαν σε ένα ερωτηματολόγιο υγείας για την αξιολόγηση της φυσικής τους κατάστασης, χωρίς να προκύψουν ανησυχητικά ζητήματα. Με την έναρξη των συναντήσεων, οι περισσότερες υπέγραψαν επίσης τη σχετική δήλωση συγκατάθεσης. Τις ομάδες καθοδηγούσαν πέντε εκπαιδευμένοι αρχηγοί περιπάτου (Walk Leaders), οι οποίοι εξασφάλιζαν ένα ασφαλές και φιλικό περιβάλλον για όλες.Το πρόγραμμα περιλάμβανε 12 περιπάτους σε διάφορα σημεία της Βιέννης (όπως το Donaukanal, το Wienerwald και δημόσια πάρκα). Κάθε συνάντηση διαρκούσε περίπου μία ώρα και ήταν σχεδιασμένη για αρχάριους. Η δομή περιλάμβανε, σύντομη προθέρμανση, περπάτημα σε άνετο ρυθμό και στο τέλος συζήτηση, η οποία γινόταν συχνά με τη συνοδεία καφέ για την ενίσχυση των κοινωνικών δεσμών.

Αν και η τελική αξιολόγηση εκκρεμεί, τα πρώτα μηνύματα είναι εξαιρετικά θετικά. Οι γυναίκες εκτίμησαν ιδιαίτερα την αίσθηση ασφάλειας και την κοινότητα που δημιουργήθηκε. Λόγω της επιτυχίας του εγχειρήματος, η ACTIVE Austria σχεδιάζει ήδη τη συνέχεια των δράσεων για τον Απρίλιο και τους επόμενους μήνες (Εικόνες 8,9 και 10).

Εικόνα 8. Έναρξη προπόνησης περπατήματος



Εικόνα 9. Συνεδρία προπόνησης μέσα στο δάσος



Εικόνα 10. Παρέα στην πεζοπορία



4.3 OTI Slovakia

Στη Σλοβακία, την εφαρμογή του προγράμματος "Women Walking 4Health" ανέλαβε η OTI Slovakia, στην πόλη Nové Zámky. Στόχος της παρέμβασης ήταν η υποστήριξη γυναικών που βρίσκονται στην εμμηνόπαυση ή στη μετεμμηνόπαυση, μέσα από τακτικές και δομημένες προπονήσεις περιπάτου που προάγουν τόσο τη σωματική όσο και την ψυχική υγεία.

Πριν από την έναρξη του προγράμματος, οι συμμετέχουσες ενημερώθηκαν για τους στόχους, τη δομή και τους κανόνες ασφαλείας. Κατά την ενημέρωση, συζητήθηκαν τα οφέλη της τακτικής άσκησης μέσω περιπάτου κατά την εμμηνόπαυση, η σημασία της τήρησης κατάλληλου ρυθμού βάδισης καθώς και της αμοιβαίας υποστήριξης μέσα στην ομάδα. Προτού ξεκινήσουν οι δραστηριότητες, όλες οι γυναίκες συμπλήρωσαν το Ερωτηματολόγιο Ιστορικού Υγείας και υπέγραψαν τη Δήλωση Συγκατάθεσης.

Η OTI Slovakia εκπαίδευσε δύο συντονίστριες περιπάτου, κάτοικοι της περιοχής που πραγματοποιήθηκαν οι περίπατοι. Η παρέμβαση βασίστηκε στο εκπαιδευτικό εγχειρίδιο του

"Women Walking 4Health" και περιλάμβανε 12 συνεδρίες περιπάτου, οι οποίες πραγματοποιήθηκαν σε διάστημα έξι εβδομάδων

Το πρόγραμμα οργανώθηκε με βάση την αρχή της σταδιακής επιβάρυνσης. Συγκεκριμένα, οι πρώτες συνεδρίες είχαν ως στόχο την ενίσχυση της αυτοπεποίθησης των συμμετεχουσών, την εξοικείωσή τους με τη σωστή τεχνική περιπάτου και τη διατήρηση ενός άνετου ρυθμού. Στη συνέχεια, οι επόμενες συνεδρίες περιλάμβαναν σταδιακή αύξηση του ρυθμού και της έντασης, με σκοπό τη βελτίωση της αντοχής και της συνολικής φυσικής κατάστασης.

Κάθε συνεδρία ξεκινούσε με ασκήσεις προθέρμανσης και ακολουθούνταν από ομαδικό περίπατο σε προσβάσιμους εξωτερικούς χώρους, όπως πάρκα, αστικές περιοχές, το δημοτικό δάσος και μονοπάτια δίπλα στον ποταμό. Οι διαδρομές επιλέγονταν έτσι ώστε να συνδυάζουν φυσικό περιβάλλον και πολιτιστικά στοιχεία. Ιδιαίτερη προσοχή δόθηκε στην ασφάλεια των συμμετεχουσών, ιδίως κατά τις ημέρες με χιονόπτωση.

Οι συμμετέχουσες ενθαρρύνθηκαν να διατηρούν μέτρια ένταση κατά τη διάρκεια του περιπάτου. Η ένταση παρακολουθούνταν συχνά μέσω της δοκιμασίας ομιλίας, ώστε να διασφαλίζεται ότι η δραστηριότητα παρέμενε ασφαλής και ευχάριστη. Κάθε συνεδρία ολοκληρωνόταν με ελαφριές διατάσεις και σύντομες συζητήσεις, κατά τις οποίες οι συμμετέχουσες είχαν την ευκαιρία να μοιραστούν τις εντυπώσεις τους και να ενισχύσουν τους κοινωνικούς δεσμούς μεταξύ τους.

Συνολικά, η εφαρμογή του προγράμματος στη Σλοβακία ανέδειξε ότι ο δομημένος ομαδικός περίπατος αποτελεί μια προσιτή και παρακινητική μορφή σωματικής δραστηριότητας για γυναίκες στην εμμηνόπαυση και μετεμμηνόπαυση. Μέσα από τη συμμετοχή τους, οι γυναίκες κατάφεραν σταδιακά να αποκτήσουν αυτοπεποίθηση, να παραμείνουν δραστήριες και να εντάξουν τον περίπατο στην καθημερινότητά τους ως μια βιώσιμη πρακτική για την υγεία τους (Εικόνες 11,12,13 και 14).

Εικόνα 11 and 12. Ενημέρωση για το πρόγραμμα





Εικόνα 13. Διάλειμμα από την προπόνηση



Εικόνα 14. Φωτογραφία με τις συμμετέχουσες



5. Περίληψη

Το έργο Women Walking 4Health πραγματοποίησε ένα οργανωμένο πρόγραμμα περιπάτου σε Ελλάδα, Σλοβακία και Αυστρία, με σκοπό να στηρίξει τη σωματική και ψυχική υγεία γυναικών που περνούν την εμμηνόπαυση ή βρίσκονται στη μετεμμηνόπαυση. Μέσα από την εκπαίδευση έξι έμπειρων συνοδών περιπάτου (Walk Leaders) και τη συμμετοχή 60 γυναικών, το πρόγραμμα κατάφερε να αντιμετωπίσει την καθιστική ζωή και να δώσει κίνητρο για δράση. Οι δράσεις συνδύασαν θεωρητική καθοδήγηση για τη σωστή τεχνική, την ασφάλεια και τη χρήση τεχνολογίας, αλλά και πρακτικές ομαδικές συναντήσεις περιπάτου σε διαφορετικά φυσικά περιβάλλοντα. Μέσα από αυτή τη διαδικασία, αποδείχθηκε ότι το ομαδικό περπάτημα είναι μια απλή, προσιτή και ιδιαίτερα παρακινητική συνήθεια που ενισχύει τις ανθρώπινες σχέσεις και δίνει στις γυναίκες δύναμη να εντάξουν την κίνηση στην καθημερινότητά τους. Έτσι, όλες αυτές οι προσπάθειες υπηρετούν τον βασικό σκοπό του έργου: να προωθήσει έναν υγιεινό και βιώσιμο τρόπο ζωής σε μια σημαντική περίοδο αλλαγής για κάθε γυναίκα.



women walking 4 health

Podpora zdravého životného štýlu počas menopauzy a postmenopauzy prostredníctvom programu chôdze

Pracovný balík 4: Poskytovanie balíka intervencie Women Walk 4Health

Úloha: T4.1_*Intervencia Women Walking 4Health bola zrealizovaná*

Názov výstupu (D4.1): *Intervencia Women Walking 4Health bola poskytnutá*

Dátum: 31-03-2026

Úroveň distribúcie: PU

Autor: Physis

Jazyk: Slovenčina

Spolufinancovaný Európskou úniou

Obsah

Prispievatelia iii
Kontrolný list iii
Partneri iii
SÚHRN 1
1. Úvod. O projekte WomenWalking4Health 1
2. Tréningová Príručka 1
2.1 Účel a rozsah 1
3. Školenie školiteľov 1
3.1 Prezentácia k školeniu školiteľov 1
4. Tréning chôdze 2
4.1 PHYSIS Outdoor Training 3
4.2. ACTIVE Austria 4
4.3 OTI Slovakia 6
5. Závery 7

Prispievatelia

Hlavný prispievateľ	PHYSIS Outdoor Training
Prispievatelia	ACTIVE Austria
	OTI Slovakia

Kontrolný list

Verzia	**Dátum**	**Popis**
V 0.1	2/2/2024	Prvý návrh

Partneri

Názov partnera	**Skratka**	**Krajina**
PHYSIS Outdoor Training	PHYSIS	Grécko
ACTIVE Austria	ACTIVE	Rakúsko
OTI Slovakia	OTI	Slovensko

Financované Európskou úniou. Vyjadrené názory a postoje sú názormi a vyhláseniami autora(-ov) a nemusia nevyhnutne odrážať názory a stanoviská Európskej únie alebo **Európskej výkonnej agentúry pre vzdelávanie a kultúru (EACEA).** Európska únia ani EACEA za ne nepreberajú žiadnu zodpovednosť.

SÚHRN

1. Úvod. O projekte WomenWalking4Health

WomenWalking4Health je 18-mesačný projekt financovaný EÚ, ktorého cieľom je podporovať zdravý životný štýl žien počas menopauzy a postmenopauzy prostredníctvom chôdze ako formy pohybovej aktivity, ktorá môže zlepšiť fyzickú aj duševnú pohodu.

Projekt WomenWalking4Health sa zameriava na analýzu hlavných prekážok, ktoré by mohli odradiť ženy od účasti na programoch chôdze a od zvýšenia fyzickej aktivity počas obdobia menopauzy a postmenopauzy v partnerských krajinách a všeobecne v Európe. Na základe identifikovaných kľúčových prvkov bola vypracovaná príručka pre trénerov, ktorá popisuje detaily tréningu pre ženy počas prechodu menopauzou a postmenopauzou. Tento cieľ prakticky určí rámec intervencie a popíše proces, použité nástroje a potenciálne publikum.

Projekt WomenWalking4Health uprednostňuje vývoj a realizáciu techník chôdze a motivácie, ktoré pomôžu prekonať prekážky neaktivity a nakoniec zvýšiť úroveň fyzickej aktivity žien prechádzajúcich menopauzou a postmenopauzou.

2. Tréningová Príručka

2.1 Účel a rozsah

Tento výstup je stručná správa o realizácii aktivít, ktoré prebiehali v každej partnerskej krajine v rámci projektu Women Walking 4Health. Jej cieľom je zdokumentovať, ako sa intervencia uskutočnila na národnej úrovni, a poskytnúť stručný prehľad o školeniach a pohybových aktivitách, ktoré boli zrealizované pre cieľové skupiny projektu. Konkrétne sa v tejto správe zameriavame na jedno online školenie pre inštruktorky a vedúce chôdze a na 12 tréningov chôdze pre ženy v období menopauzy a postmenopauzy.

Cieľom tohto výstupu je teda zhrnúť spôsob organizácie a realizácie intervencie v jednotlivých krajinách, pričom prináša dôkazy o účasti, priebehu a napĺňaní naplánovaných aktivít. Takto prispieva k zdokumentovaniu pokroku projektu a pomáha pri hodnotení realizácie intervencie v rámci celého partnerstva.

3. Školenie školiteľov

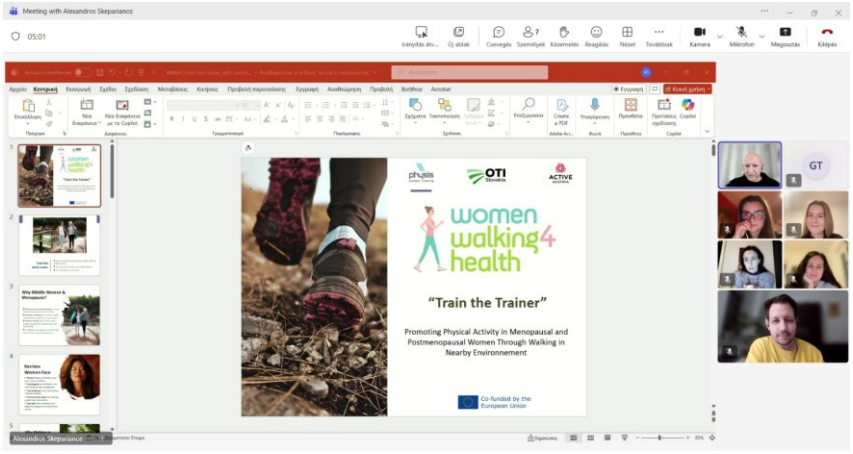
3.1 Prezentácia k školeniu školiteľov

V rámci vzdelávacieho programu Women Walking 4Health bolo zorganizované školenie pre školiteľov, ktorého cieľom bolo inštruktorov vedúce chôdze (Walk Leaders) na realizáciu zdravotných prechádzok pre ženy v období menopauzy a postmenopauzy. Podľa oficiálnych materiálov projektu prebiehalo školenie online a bolo podporené príručkou Women Walking 4Health, ktorú vypracovala organizácia PHYSIS Outdoor Training s prínosom od ACTIVE Austria a OTI Slovakia. Príručka bola navrhnutá ako praktický nástroj pre inštruktorov a bola

štruktúrovaná do piatich hlavných tém: osobná motivácia, tvorba programu, sociálna podpora, prostredie a technológie.

Počas školenia boli inštruktori chôdze oboznámené s prínosom chôdze pre zdravie počas menopauzy, s bežnými prekážkami účasti, s odporúčaniami týkajúcimi sa pohybovej aktivity, s plánovaním trás, rozpoznávaním rizík a s tým, ako organizovať bezpečné, inkluzívne a podporné stretnutia venované chôdzi. Celkovo bolo v Grécku, Rakúsku a na Slovensku vyškolených 6 školiteľov/inštruktorov chôdze (Obrázky 1, 2 a 3).

Obrázok 1. Online vzdelávanie trénerov



Obrázok 2. Online vzdelávanie trénerov



Obrázok 3. Online vzdelávanie trénerov



4. Tréning chôdze

Intervencia Women Walking 4Health pre ženy v období menopauzy a postmenopauzy sa realizovala vo všetkých troch zúčastnených krajinách. Podľa oficiálnych propagačných a

vzdelávacích materiálov mala každá partnerská krajina zrealizovať štruktúrovaný súbor 12 tréningov chôdze, pričom vzorový program prechádzok pre zdravie bol navrhnutý na 2–3 krát týždenne počas približne 4–6 týždňov v závislosti od miestneho harmonogramu. Program predstavoval chôdzu ako jednoduchý, prístupný a zmysluplný spôsob zlepšenia fyzickej a duševnej pohody a zároveň podporoval postupné zvyšovanie záťaže, dostatočný pitný režim, vhodnú obuv a sociálnu podporu. Celkovo sa na programe zúčastnilo 60 žien na troch miestach v partnerských krajinách.

4.1 PHYSIS Outdoor Training

V rámci gréckej implementácie projektu Women Walking 4Health bola za miestnu realizáciu programu v meste Polygyros na polostrove Chalkidiki zodpovedná organizácia PHYSIS Outdoor Training. Intervencia spájala teoretické aj praktické zložky s cieľom podporiť ženy prechádzajúce menopauzou a postmenopauzou prostredníctvom štruktúrovaných, príjemných a na zdravie zameraných prechádzok.

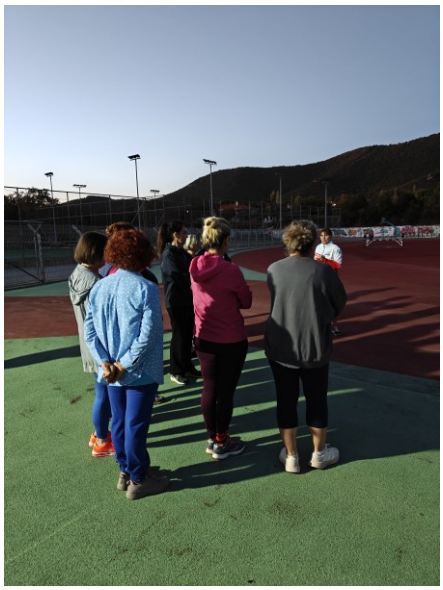
Pred začiatkom realizačnej fázy projektu Women Walking 4Health boli všetky zúčastnené ženy formálne oboznámené s učebnými osnovami programu a informované o jeho obsahu, štruktúre a cieľoch. Počas tejto úvodnej fázy mali účastníčky možnosť klásť otázky a získať vysvetlenia ku všetkým aspektom intervencie. Zdôraznilo sa tiež, že ich účasť môže mať dvojaký význam: nielenže podporuje ich vlastné zdravie a pohodu, ale zároveň predstavuje pozitívny príklad a zdroj motivácie pre ďalšie ženy v období menopauzy a postmenopauzy. Ich zapojenie bolo predstavené ako individuálna zdravotná príležitosť a zároveň ako zmysluplný príspevok pre širšiu komunitu projektu. Po tomto úvodnom informačnom procese všetky účastníčky pred začiatkom intervenčných aktivít vyplnili dotazník o anamnéze (WW4H Tréningová príručka) a podpísali vyhlásenie o súhlase (WW4H Tréningová príručka).

V teoretickej časti získali účastníčky usmernenie o správnej technike chôdze, význame pitného režimu, vhodnom oblečení a obuvi, ako aj o používaní inteligentných hodiniek a zdravotných aplikácií na sledovanie svojej aktivity a podporu dodržiavania programu. Súčasťou stretnutí bolo aj bezpečné plánovanie trás, uvedomenie si možných rizík a dôležitosť udržiavania primeraného tempa chôdze podľa individuálnej kondície.

V praktickej časti sa ženy zúčastňovali na skupinových prechádzkach v rôznych prostrediach, napríklad na štadióne a v horách, aby sa zabezpečila pestrosť, udržala motivácia a program bol čo najzaujímavejší. Každé stretnutie zvyčajne zahŕňalo rozcvičku a strečing, potom nasledovala chôdza v príjemnom tempe, obdobia intenzívnejšej chôdze a nepretržité sledovanie intenzity cvičenia pomocou merania srdcovej frekvencie a testu reči (talk test). Cieľom bolo udržať intenzitu na úrovni, pri ktorej účastníčky mohli pohodlne kráčať a zároveň sa rozprávať, čím sa zabezpečilo, že stretnutia zostali účinné a zároveň príjemné ako forma rekreačného cvičenia. Stretnutia sa končili upokojujúcimi aktivitami a diskusiou s účastníčkami o tom, či boli potrebné nejaké ďalšie prvky alebo úpravy na podporu pravidelnej účasti a dlhodobej vytrvalosti v

tréningu. Celkovo miestna implementácia povzbudzovala ženy, aby získali sebavedomie, zostali fyzicky aktívne a postupne začlenili chôdzu do svojho každodenného života ako udržateľnú zdravotnú prax (Obrázky 4, 5, 7 a 8).

Obrázok 4. Tréning chôdze inštruktáž



Obrázok 5. Prechádzka v lese



Obrázok 6. Tréning chôdze



Obrázok 7. Rozcvička



Obrázok 8. Spoločná fotografia po tréningu chôdze



4.2. ACTIVE Austria

V rámci rakúskej implementácie programu Women Walking 4Health bola organizácia ACTIVE Austria zodpovedná za realizáciu aktivít vo Viedni. Program prebiehal od 19. do 31. marca 2026 a bol zameraný na podporu žien v období menopauzy a postmenopauzy prostredníctvom pravidelných prechádzok v mestskom aj prírodnom prostredí.

Organizačné zabezpečenie Účastníčky najprv vyplnili online registráciu a zdravotný dotazník, ktorý potvrdil ich pripravenosť na fyzickú aktivitu bez potreby úpravy trás. Priamo na mieste

väčšina z nich potvrdila účasť podpisom súhlasu. Odborný dohľad zabezpečovalo päť vyškolených lídrov, ktorí striedavo viedli jednotlivé skupiny s dôrazom na bezpečnosť a inkluzívny prístup.

Priebeh aktivít Séria 12 stretnutí zahŕňala rozmanité lokality ako Donaukanal, Alte Donau, Viedenský les (Wienerwald) či mestské parky. Program bol nastavený pre začiatočníčky, 60-minútové bloky začínajúce rozcvičkou, pohodlná chôdza v podpornej atmosfére, záver patril spoločnej reflexii a neformálnym rozhovorom, často pri káve, čo pomohlo budovať komunitu.

Zhodnotenie Hoci sa finálne hodnotenie ešte pripravuje, doterajšie ohlasy sú veľmi priaznivé. Ženy vyzdvihli najmä bezpečné prostredie a možnosť sociálneho kontaktu. Vzhľadom na úspech a vznik novej komunity plánuje ACTIVE Austria pokračovať v organizovaní ďalších prechádzok aj v apríli a počas nasledujúcich mesiacov (Obrázky 9, 10 a 11).

Obrázky 9 a 10: Prechádzka vo Viedenskom lese a Zahájenie programu chôdze v parku Liechtensteinpark**.**





Obrázok 11: Tréningový program Women Walking 4Health vytvára nové priateľstvá.



4.3 OTI Slovakia

V rámci slovenskej implementácie programu Women Walking 4Health zabezpečovala miestnu realizáciu intervencie organizácia OTI Slovakia v meste Nové Zámky. Cieľom aktivít bolo podporiť ženy v období menopauzy a postmenopauzy prostredníctvom pravidelných a štruktúrovaných prechádzok, ktoré podporujú fyzické aj duševné zdravie.

Pred začiatkom programu boli účastníčky oboznámené s jeho cieľmi, štruktúrou a bezpečnostnými zásadami. Diskutovalo sa o výhodách pravidelnej chôdze počas menopauzy, o dôležitosti udržiavania primeraného tempa chôdze a o vzájomnej podpore v rámci skupiny. Pred samotnou účasťou na aktivitách všetky ženy vyplnili dotazník o anamnéze a podpísali vyhlásenie o súhlase. OTI Slovakia vyškolila dve miestne inštruktorky chôdze (Walk Leaders), ktoré viedli prechádzky a sprevádzali účastníčky počas celého programu.

Intervencia vychádzala z tréningovej príručky Women Walking 4Health a pozostávala z 12 prechádzok realizovaných počas šiestich týždňov v rozmedzí koniec Decembra 2025 po začiatok februára 2026. Program sa riadil princípom postupného zvyšovania záťaže: prvé stretnutia sa zameriavali na budovanie sebavedomia, nácvik správnej techniky chôdze a udržiavanie pohodlného tempa, zatiaľ čo neskoršie stretnutia postupne zvyšovali tempo a náročnosť s cieľom zlepšiť vytrvalosť a celkovú telesnú kondíciu.

Každé stretnutie začínalo rozcvičkou, po ktorej nasledovala skupinová chôdza v prístupnom vonkajšom prostredí – v parkoch, mestských oblastiach, mestskom lese a popri rieke, kde bolo možné spojiť pohyb s príjemnými kultúrnymi prvkami. V snehových podmienkach bola prioritou bezpečnosť. Účastníčky boli povzbudzované k udržiavaniu miernej intenzity, ktorá sa často sledovala pomocou „testu reči“ (talk test), čím sa zabezpečilo, že aktivita zostala bezpečná a príjemná. Stretnutia sa končili ľahkým strečingom a krátkymi diskusiami, počas ktorých si mohli účastníčky vymeniť spätnú väzbu a upevniť vzájomné sociálne väzby.

Celkovo realizácia na Slovensku ukázala, že štruktúrovaná skupinová chôdza môže byť prístupnou a motivujúcou formou pohybovej aktivity pre ženy v menopauze a postmenopauze, pomáha im postupne získavať sebavedomie, zostať aktívne a začleniť chôdzu do každodenného života ako udržateľnú zdravotnú prax (Obrázky 12, 13, 14 a 15).

Obrázky 12 a 13 Úvod do programu





Obrázok 14: Tréning chôdze - prestávka



Obrázok 15: Spoločné (rodinné) foto po tréningu chôdze



5. Závery

Projekt Women Walking 4Health realizoval organizovaný program chôdze v Grécku, na Slovensku a v Rakúsku s cieľom podporiť fyzické a duševné zdravie žien prechádzajúcich menopauzou alebo postmenopauzou. Prostredníctvom vyškolenia šiestich skúsených inštruktorov chôdze (Walk Leaders) a účasti 60 žien sa programu podarilo čeliť sedavému spôsobu života a poskytnúť motiváciu k aktívnemu konaniu. Aktivity kombinovali teoretické vedenie o správnej technike, bezpečnosti a využívaní technológií, ako aj praktické skupinové prechádzky v rôznych prírodných prostrediach. Týmto procesom sa ukázalo, že skupinová chôdza je jednoduchý, prístupný a vysoko motivujúci návyk, ktorý posilňuje medziľudské vzťahy a dáva ženám silu začleniť pohyb do každodenného života. Všetky tieto snahy tak napĺňajú hlavný cieľ projektu: podporovať zdravý a udržateľný životný štýl v dôležitom období zmien pre každú ženu.



women walking 4 health

Förderung eines gesunden Lebensstils während der Menopause und Postmenopause durch die Förderung von Gehen

Arbeitspaket 4: Auslieferung des Interventionspakets Women Walk 4Health

Aufgabe: T4.1_ Die Intervention Women Walking 4Health wurde umgesetzt

Titel des Ergebnisses (D3.2): Die Intervention Women Walking 4Health wurde durchgeführt

Datum: 31-3-2026

Veröffentlichungsgrad: PU

Autor: Physis

Sprache: Deutsch (German)

Kofinanziert von der Europäischen Union

Inhalt

Mitwirkende iii
Kontrollblatt iii
Partner iii
ZUSAMMENFASSUNG FÜR DIE GESCHÄFTSLEITUNG 1
1. Einführung. Über das WomenWalking4Health-Projekt 1
2. Trainingshandbuch 1
2.1 Zweck und Umfang 1
3. Schulung der Trainerinnen 2
3.1 Präsentation zur Schulung der Trainerinnen 2
4. Walking-Training 3
4.1 PHYSIS Outdoor Training 3
4.2. ACTIVE Austria 5
4.3 OTI Slovakia 6
5. Schlussfolgerungen 7

Mitwirkende

Hauptmitwirkende	PHYSIS Outdoor Training
Mitwirkende	ACTIVE Austria
	OTI Slovakia

Kontrollblatt

Version	**Datum**	**Beschreibung**
V 0.1	2/2/2024	Erster Entwurf

Partner

Name des Partners	**Kurzname**	**Country**
PHYSIS Outdoor Training	PHYSIS	Griechenland
ACTIVE Austria	ACTIVE	Österreich
OTI Slovakia	OTI	Slowakei

Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der **Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA)** wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.

ZUSAMMENFASSUNG FÜR DIE GESCHÄFTSLEITUNG

1. Einführung. Über das WomenWalking4Health-Projekt

WomenWalking4Health ist ein 18-monatiges EU-finanziertes Projekt, das darauf abzielt, einen gesunden Lebensstil für Frauen in den Phasen der Menopause und Postmenopause zu fördern, indem das Gehen als Form der körperlichen Aktivität empfohlen wird, die sowohl das körperliche als auch das geistige Wohlbefinden steigern kann.

Das WomenWalking4Health-Projekt wird sich darauf konzentrieren, die wichtigsten Einschränkungen zu analysieren, die Frauen davon abhalten könnten, an Gehprogrammen zur Steigerung der körperlichen Aktivität während der Menopause und Postmenopause in den Partnerländern und allgemein in Europa teilzunehmen. Auf Basis der identifizierten Schlüsselelemente wird ein Handbuch für Trainer entwickelt, das die Einzelheiten des Trainings für Frauen während der Menopause- und Postmenopause-Phasen beschreibt. Dieses Ziel wird praktisch den Rahmen für die Intervention bilden und den Prozess, die verwendeten Werkzeuge sowie die potenzielle Zielgruppe erläutern.

Das WomenWalking4Health-Projekt legt Priorität auf die Entwicklung und Durchführung von Geh- und Motivationsmethoden, die dazu beitragen sollen, die Hindernisse für Inaktivität zu überwinden und letztlich das Maß an körperlicher Aktivität von Frauen während der Menopause und Postmenopause zu erhöhen.

2. Trainingshandbuch

2.1 Zweck und Umfang

Bei dem vorliegenden Deliverable handelt es sich um einen kurzen Umsetzungsbericht, der die Aktivitäten zusammenfasst, die im Rahmen des Projekts Women Walking 4Health in jedem Partnerland durchgeführt wurden. Ziel ist es, die nationale Umsetzung der Intervention zu dokumentieren und einen prägnanten Überblick über die Schulungs- und Walking-Aktivitäten zu geben, die den Zielgruppen des Projekts angeboten wurden. Im Einzelnen umfasst das Deliverable die Durchführung einer Online-Schulung für Instruktorinnen/Walking-Leiterinnen sowie die Durchführung von 12 Walking-Trainingseinheiten für Frauen in der Menopause und Postmenopause.

Zweck dieses Deliverables ist es daher, zusammenzufassen, wie die Intervention in jedem Land organisiert und umgesetzt wurde, und dabei Nachweise über die Teilnahme, die Durchführung und die Erreichung der geplanten Aktivitäten zu liefern. Auf diese Weise trägt es zur Dokumentation des Projektfortschritts bei und unterstützt die Bewertung der Umsetzung der Intervention in der gesamten Partnerschaft.

3. Schulung der Trainerinnen

3.1 Präsentation zur Schulung der Trainerinnen

Im Rahmen des Schulungsprogramms Women Walking 4Health wurde eine Train-the-Trainer-Schulung organisiert, um Walk Leader auf die Durchführung von Gesundheitswanderungen für Frauen in der Menopause und Postmenopause vorzubereiten. Gemäß den offiziellen Projektdokumenten fand die Schulung online statt und wurde durch das Handbuch von Women Walking 4Health unterstützt, das von PHYSIS Outdoor Training unter Mitwirkung von ACTIVE Austria und OTI Slovakia entwickelt wurde. Das Handbuch wurde als praktischer Leitfaden für Instruktorinnen konzipiert und ist nach fünf Hauptthemen gegliedert: persönliche Motivation, Programmgestaltung, soziale Unterstützung, Umgebung und Technologie.

Während der Schulung wurden die Walk Leader über die gesundheitlichen Vorteile des Gehens in den Wechseljahren, häufige Barrieren für die Teilnahme, Empfehlungen für körperliche Aktivität, Streckenplanung, Gefahrenerkennung sowie über die Organisation sicherer, inklusiver und unterstützender Geheinheiten informiert. Insgesamt wurden in Griechenland, Österreich und der Slowakei sechs Trainerinnen/Walk Leader geschult (Abbildungen 1, 2 und 3).

Abbildung 1. Online-Schulung der Trainerinnen

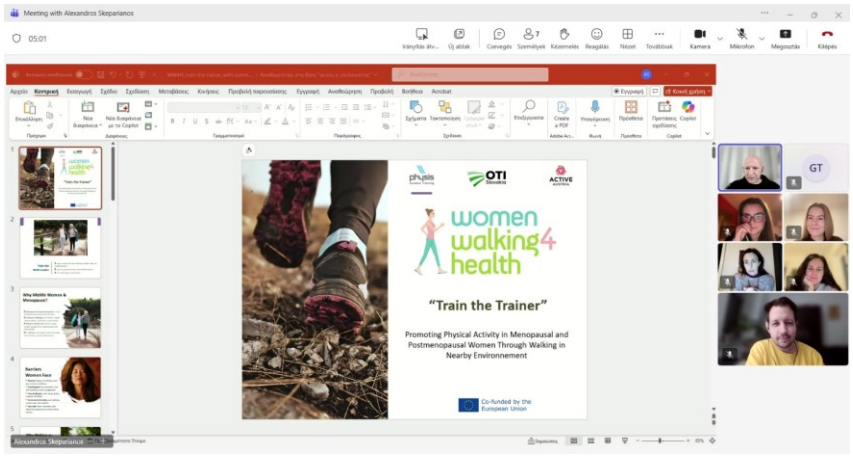


Abbildung 2. Online-Schulung der Trainerinnen

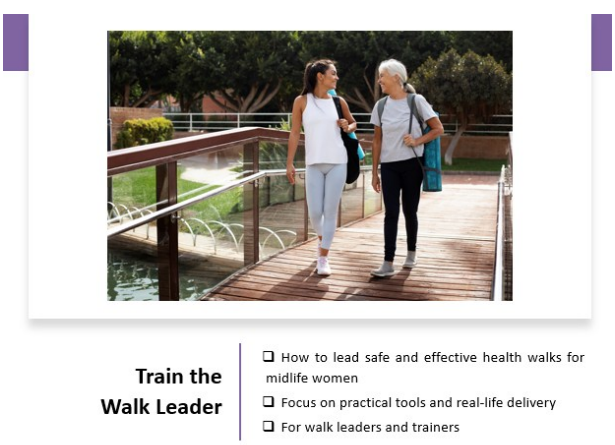


Abbildung 3. Online-Schulung der Trainerinnen



4. Walking-Training

Die Intervention von Women Walking 4Health für Frauen in der Menopause und Postmenopause wurde in den drei teilnehmenden Ländern umgesetzt. Gemäß den offiziellen Verbreitungs- und Schulungsmaterialien sollte jedes Partnerland ein strukturiertes Set von 12 Walking-Trainingseinheiten durchführen, während das beispielhafte Gesundheitsgehprogramm auf 2-3 Einheiten pro Woche über einen Zeitraum von etwa 4-6 Wochen ausgelegt war – abhängig von der lokalen Planung. Das Programm förderte das Gehen als eine einfache, zugängliche und sinnvolle Möglichkeit, das körperliche und seelische Wohlbefinden zu verbessern, und ermutigte zugleich zu schrittweiser Steigerung, ausreichender Flüssigkeitszufuhr, geeignetem Schuhwerk und sozialer Unterstützung. Insgesamt nahmen 60 Frauen an drei Standorten in den Partnerländern an dem Programm teil.

4.1 PHYSIS Outdoor Training

Im Rahmen der griechischen Umsetzung von Women Walking 4Health war PHYSIS Outdoor Training für die lokale Durchführung des Programms in Polygyros auf der Halbinsel Chalkidiki verantwortlich. Die Intervention verband theoretische und praktische Elemente, um Frauen in der Menopause und Postmenopause durch strukturierte, angenehme und gesundheitsorientierte Geheinheiten zu unterstützen.

Vor Beginn der Umsetzungsphase des Projekts Women Walking 4Health wurden alle teilnehmenden Frauen formell mit dem Programmcurriculum vertraut gemacht und über Inhalt, Struktur und Ziele informiert. In dieser Einführungsphase hatten die Teilnehmerinnen die Gelegenheit, Fragen zu stellen und sich zu allen Aspekten der Intervention zu informieren. Es wurde auch betont, dass ihre Teilnahme einen doppelten Wert haben könne: nicht nur die Unterstützung der eigenen Gesundheit und des Wohlbefindens, sondern auch die Rolle als positives Beispiel und Motivationsquelle für andere Frauen in der Menopause und Postmenopause. In diesem Sinne wurde ihr Engagement sowohl als individuelle Gesundheitschance als auch als bedeutender Beitrag zur weiteren Projektgemeinschaft dargestellt. Im Anschluss an diesen Einführungs- und Informationsprozess füllten alle Teilnehmerinnen den Fragebogen zur Gesundheitsvorgeschichte (WW4H Training Manual) aus und unterzeichneten die Einwilligungserklärung (WW4H Training Manual), bevor sie an den Interventionsaktivitäten teilnahmen.

Im theoretischen Teil erhielten die Teilnehmerinnen Anleitungen zur richtigen Gehtechnik, zur Bedeutung der Flüssigkeitszufuhr, zu geeigneter Kleidung und Schuhen sowie zur Nutzung von Smartwatches und Gesundheitsanwendungen, um ihre Aktivität zu überwachen und die Einhaltung des Programms zu unterstützen. Die Einheiten behandelten auch die Auswahl sicherer Strecken, die Wahrnehmung möglicher Gefahren und die Bedeutung eines angemessenen Gehtempos entsprechend dem individuellen Fitnessniveau.

Im praktischen Teil nahmen die Frauen an Gruppenwanderungen in verschiedenen Umgebungen teil, etwa im Stadion und im Berggelände, um Abwechslung zu bieten, die Motivation aufrechtzuerhalten und das Programm ansprechender zu gestalten. Jede Einheit umfasste typischerweise Aufwärmübungen und Stretching, gefolgt von Gehen in angenehmem Tempo, Phasen mit intensiverem Gehen sowie kontinuierlicher Überwachung der Belastungsintensität durch Herzfrequenzmessung und den Sprechtest. Ziel war es, eine Intensität beizubehalten, bei der die Teilnehmerinnen noch bequem gehen und sprechen konnten, sodass die Einheiten sowohl effektiv als auch angenehm als Form der Freizeitbewegung blieben. Die Einheiten endeten mit Übungen zur Entspannung und einer Diskussion mit den Teilnehmerinnen darüber, ob zusätzliche Elemente oder Anpassungen erforderlich waren, um regelmäßige Teilnahme und langfristige Trainingsbeständigkeit zu unterstützen. Insgesamt ermutigte die lokale Umsetzung die Frauen, Selbstvertrauen aufzubauen, körperlich aktiv zu bleiben und das Gehen nach und nach als nachhaltige Gesundheitspraxis in ihren Alltag zu integrieren (Abbildungen 3, 4, 5 und 6).

Bild 3: Anleitung zum Walking-Training

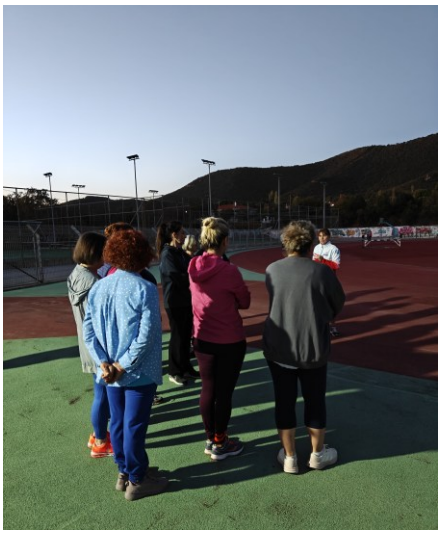


Bild 4: Wandern im Wald



Bild 5: Walking-Training

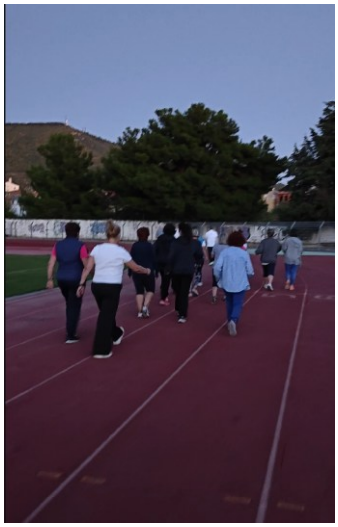


Bild 6 und 7: Aufwärmen **und** Gemeinsames Familienfoto nach dem Walking-Training





4.2. ACTIVE Austria

Im Rahmen des Programms Women Walking 4Health in Österreich übernahm ACTIVE Austria die lokale Umsetzung in Wien. Zwischen dem 19. und 31. März 2026 wurden spezielle Walking-Angebote für Frauen in der Menopause und Postmenopause durchgeführt, um Bewegung in der Natur und im urbanen Raum zu fördern.

Vorbereitung und Sicherheit Zur optimalen Planung füllten die Teilnehmerinnen vorab eine Online-Anmeldung sowie einen Gesundheitsfragebogen aus. Dabei wurden keine gesundheitlichen Einschränkungen festgestellt, die eine Anpassung der Routen erfordert hätten. Vor Ort wurde zudem von den meisten Teilnehmerinnen eine Einverständniserklärung unterzeichnet. Fünf geschulte Walk Leader leiteten die Gruppen abwechselnd und stellten sicher, dass die Aktivitäten sicher und inklusiv gestaltet waren.

Ablauf und Routen Insgesamt fanden 12 geführte Wanderungen in verschiedenen Wiener Bezirken statt, unter anderem am Donaukanal, der Alten Donau, im Wienerwald und in öffentlichen Parks. Die Einheiten waren als Anfängerkurse konzipiert, ca. eine Stunde, aufwärmen, moderates Gehen und eine abschließende Reflexionsrunde, oft klangen die Treffen bei einem gemeinsamen Kaffee aus, was den Gemeinschaftsgeist stärkte.

Das bisherige Feedback ist durchweg positiv, insbesondere der Fokus auf einen geschützten Raum für Frauen wurde gelobt. Da die Initiative erfolgreich eine neue Community in Wien etabliert hat, plant ACTIVE Austria bereits weitere Termine für April und die darauffolgenden Monate (Abbildungen 7, 8, 9 und 10).

Bild 9: Auftakt des Walking-Programms im Liechtensteinpark



Bild 10: Wandern im Wienerwald



Bild 11: Women Walking 4Health - Trainingsprogramm stiftet neue Freundschaften



4.3 OTI Slovakia

Im Rahmen der slowakischen Umsetzung des Programms Women Walking 4Health war OTI Slovakia für die lokale Durchführung der Intervention in der Stadt Nové Zámky verantwortlich. Die Aktivitäten zielten darauf ab, Frauen in der Menopause und Postmenopause durch regelmäßige und strukturierte Geheinheiten zu unterstützen, die sowohl das körperliche als auch das seelische Wohlbefinden fördern.

Bevor das Programm begann, wurden die Teilnehmerinnen mit seinen Zielen, seiner Struktur und den Sicherheitsrichtlinien vertraut gemacht. Es wurden die Vorteile regelmäßigen Gehens in den Wechseljahren sowie die Bedeutung eines angemessenen Gehtempos und der gegenseitigen Unterstützung in der Gruppe erörtert. Vor der Teilnahme an den Aktivitäten füllten alle Teilnehmerinnen den Fragebogen zur Gesundheitsvorgeschichte aus und unterzeichneten die Einwilligungserklärung. OTI Slovakia bildete zwei lokale Walk Leader aus, die die Geheinheiten leiteten und die Teilnehmerinnen während des gesamten Programms begleiteten.

In Anlehnung an das Schulungshandbuch von Women Walking 4Health bestand die Intervention aus 12 Geheinheiten, die über sechs Wochen durchgeführt wurden. Das Programm folgte dem Prinzip der schrittweisen Progression: Die ersten Einheiten konzentrierten sich auf den Aufbau von Selbstvertrauen, die Vermittlung der richtigen Gehtechnik und das Halten eines angenehmen Tempos, während in den späteren Einheiten das Tempo und der Schwierigkeitsgrad leicht gesteigert wurden, um die Ausdauer und die allgemeine körperliche Verfassung zu verbessern.

Jede Einheit begann mit Aufwärmübungen, gefolgt von gemeinsamem Gehen in zugänglichen Außenbereichen wie Parks, städtischen Gebieten, dem Stadtwald und Wegen entlang des Flusses, die auch einige schöne kulturelle Elemente boten. Bei schneebedeckten Verhältnissen stand die Sicherheit an erster Stelle. Die Teilnehmerinnen wurden ermutigt, eine moderate Intensität beizubehalten, die häufig durch den „Sprechtest“ überwacht wurde, um sicherzustellen, dass die Aktivität sicher und angenehm blieb. Die Einheiten endeten mit leichtem Stretching und kurzen Gesprächen, in denen die Teilnehmerinnen Feedback austauschen und soziale Kontakte vertiefen konnten.

Insgesamt zeigte die Umsetzung in der Slowakei, dass strukturiertes Gehen in der Gruppe eine zugängliche und motivierende Form der körperlichen Aktivität für Frauen in der Menopause und Postmenopause sein kann. Es hilft ihnen, nach und nach Selbstvertrauen aufzubauen, aktiv zu bleiben und das Gehen als nachhaltige Gesundheitspraxis in ihren Alltag zu integrieren (Abbildungen 12, 13, 14 und 15).

Abbildung 12 und 13. Einführung in das Programm





Abbildung 14. Walking Training – Pause



Abbildung 15. Gruppenfoto nach dem Walking Training



5. Schlussfolgerungen

Insgesamt verlief die Umsetzungsphase des WP4-Walking-Trainings im Berichtszeitraum positiv und gut koordiniert. Die beiden strategischen Online-Treffen ermöglichten es den Partnern, sich über Fortschritte auszutauschen, die Umsetzungsqualität zu besprechen, Risiken zu überprüfen und rechtzeitig praktische Entscheidungen zu treffen. Alle drei Partnerorganisationen waren im Koordinationsprozess vertreten, und der Anhang enthält visuelle Belege für die breitere Teilnahme an mindestens einem dokumentierten Treffen. Im Berichtszeitraum fanden keine strategischen Treffen vor Ort statt.

Die Partnerschaft blieb motiviert, kooperativ und in ihrer Herangehensweise an die WP4-Umsetzung abgestimmt. Die Kommunikation funktionierte gut, sowohl durch formelle Treffen als auch durch den täglichen Austausch in der gemeinsamen WhatsApp-Gruppe. Es wurden keine partnerbezogenen Probleme oder Konflikte festgestellt, und das allgemeine Kooperationsklima blieb während des gesamten Berichtszeitraums positiv.

Obwohl die Wetterbedingungen einige operative Herausforderungen mit sich brachten, trugen die vom Konsortium eingeführten Flexibilitätsmaßnahmen dazu bei, die Kontinuität der Aktivitäten zu gewährleisten und die Bindung der Teilnehmerinnen sowie deren Sicherheit zu unterstützen. Die Qualitätssicherung war durch Peer-Review, Feedback der Trainerinnen und kontinuierliche Reflexion der Praxis ein aktiver Bestandteil der Umsetzung.

Schließlich wurden keine Probleme im Zusammenhang mit der Zuweisung oder Verwendung des EU-Zuschusses berichtet. Die finanzielle Umsetzung erfolgte weiterhin gemäß dem vereinbarten Plan und den internen Überwachungsverfahren. Zusammengenommen deuten diese Elemente darauf hin, dass das Projekt auf Kurs blieb und die Partnerschaft eine solide Grundlage für die Fortsetzung der Aktivitäten und die zukünftige Berichterstattung bot.