

## Freude über neue Gesundheitsbotschafterin in der Gemeinde

Antje Heigl erwarb das Zertifikat / Im März Vortrag über "Rückenschmerzen".

Zandt. (rs) Bürgermeister Ludwig Klement und Maria Wenzl von der Tourist-Info Zandt stellten am Mittwoch im Rathaus die neue "Gesundheitsbotschafterin" der Gemeinde Zandt seit Jahresanfang, Antje Heigl aus Unterstocka, offiziell vor und beide finden es ganz toll, weil sich Frau Heigl hierzu vor allem in der Gemeinde Zandt ehrenamtlich zur Verfügung stellt. Sie will mit Vorträgen und Aktionen, Networking und Öffentlichkeitsarbeit dazu beitragen und sich engagieren, dass die Menschen in der Region dazu befähigt werden, ihre Gesunderhaltung selbst in die Hand zu nehmen. So findet bereits am Freitag, 10. März um 19.30 Uhr im Pfarrheim St. Josef von ihr ein Vortrag über "Rückenschmerzen", zur Vorbeugung und auch zum Verbessern dieses Leidens, statt. Willkommen sind Jung und Alt. Beginn um 19.30 Uhr.

Gestartet ist Antje Heigl als Gesundheitsbotschafterin bereits 2013 mit einem großem Ziel, nämlich der Gesunderhaltung der Bevölkerung; seitdem hat sich die Gesundheitsregion Cham weiterentwickelt zur Gesundheitsregion Plus. Jetzt sei es an der Zeit, ein kleines bisschen die Welt zu verändern, das Bewusstsein der Bewohner für Gesundheit in Eigenverantwortung zu erhöhen und den Gesundheitsgedanken tief in der Bevölkerung zu verankern. "Als Gesundheitsbotschafterin sehe ich die Möglichkeit, die Bürger unserer Gemeinde zu motivieren, aktiv zu werden, um ihre eigene Lebensqualität zu verbessern und sie mit aktuellen Gesundheitsnachrichten zu versorgen", erklärte sie.

Insgesamt 150 Stunden Qualifizierung, gekrönt von einer Projektarbeit, liegen nun hinter Antje Heigl als Gesundheitsbotschafterin, sie führt ihre Arbeit ehrenamtlich aus. Die oberste Zielsetzung der Gesundheitsregion plus ist es, den Gesundheitszustand der Bevölkerung gerade auch im Hinblick auf die gesundheitliche Chancengleichheit, zu verbessern und die gesundheitsbezogene Lebensqualität zu erhöhen.

Zu folgenden Themen bietet die Physiotherapeutin Antje Heigl Präventionsangebote an: Zur Ernährung für Kinder und Jugendliche; zur Bewegung für Eltern und werdende Eltern; zum Stress für Senioren und Suchtberatung für Soziale Benachteiligte. Viele Themen hat sie außerdem für die Gesundheit: Bewegung bei Gewichtsproblemen; gesundes Kochen und gesundes Ernähren; Rückenschule; Herz-Kreislauftraining; Sturzprävention; Rauchentwöhnung; betriebliche Gesundheitsförderung; Entspannung im Wasser; Wirbelsäulengymnastik, Qi gong, um nur einiges zu nennen.

Wer ein Gesundheitsproblem hat darf sich gerne an Antje Heigl wenden, man erreicht sie in Zandt-Unterstocke unter Tel.Nr. 09944/307646, auch unter der E-Mail-Adresse: [antjejana@yahoo.de](mailto:antjejana@yahoo.de)

Bild: Anje Heigl mit Bürgermeister Ludwig Klement und Maria Wenzl von der Tourist-Zandt.

