



Goodbye Schweinehund

Verlag und Herausgeber: Dorfplatz-Verlagsverein,
Am Ecksberg 6a, 51467 Bergisch Gladbach,
redaktion@dorfplatz-zeitung.de

Aktiv in der Gemeinschaft April 2010

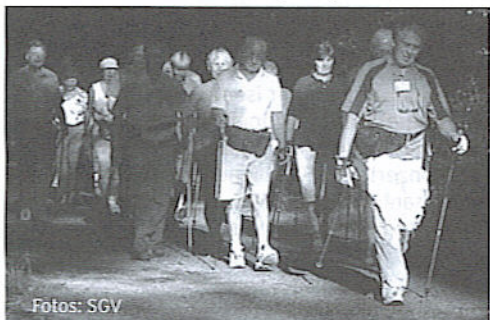
Jeden Morgen stehe ich um halb sieben auf, sonst bekomme ich meine Arbeit nicht bewältigt“, erklärt mir Erdmute Rodekurth. Die 69-jährige beginnt ihren Tag mit einer Stunde Training im Fitnessraum im Keller ihres Hauses in Katterbach.

Vor 15 Jahren musste die gelernte Industriekauffrau aus gesundheitlichen Gründen ihren Beruf aufgeben. Nach einer schwierigen Operation drohte ein Leben im Rollstuhl. Mit viel Selbstdisziplin hat sie sich deshalb der Fitness verschrieben. Damit aber nicht genug.

bereichert: Begeistert beschreibt sie mir „Tanzend in Bewegung“; diese monatlichen Tanztreffen fanden zuvor in Schildgen statt, sind aber seit einiger Zeit nach Odenthal-Höffe umgezogen. Die musikalische Bandbreite reicht von den Sechzigern bis zu aktuellen Hits. Bei allem ist Geselligkeit ein wichtiger Bestandteil.

Aus einer Wanderung zu Stätten mit einem Bezug zu mittelalterlichen Hexen ergab sich vor zwei Jahren ein Erzähl-nachmittag für Kinder am Hexenbrunnen in Odenthal. Die Darstellungen am Brunnen wurden dabei erklärt und kindgerecht in die heutige Zeit „übersetzt“. Bei all dem hat Rodekurth auch immer noch Zeit für ihren Garten und ihre Familie.

Wenn Sie auch einen inneren Schweinehund bezwingen müssen, empfehle ich Erdmute Rodekurths Artikel „Goodbye Schweinehund“ im aktuellen Programmheft des SGV. Darin hat sie die Argumente gegen allerlei Ausreden zusammengefasst. Sie müssen jetzt nur noch selbst vom Sofa aufstehen. GA



Fotos: SGV

Als Mitglieder im Sauerländischen Gebirgsverein (SGV) wanderten die Eheleute Rodekurth schon lange. Nach einer lebensbedrohenden Erkrankung auf der Suche nach einem Hobby, engagierte sich Ehemann Bernd im Verein stärker. Als dies die normale Freizeitbeschäftigung überstieg, stieg auch seine Frau in die SGV-Arbeit mit ein. Zunächst mit einer Ausbildung als Wanderführerin. Wandern ist seit einigen Jahren sehr angesagt, Frau Rodekurth vermutet einen Trend zurück zur Natur.

Nimmt man Stöcke dazu und geht in der Gruppe, macht es noch mehr Spaß: Nordic Walking. So unterweisen Rodekurths die Teilnehmer in der richtigen Technik. Dienstags und Donnerstags startet eine betreute Gruppe in Schildgen. Bei 118 Mitgliedern im Ortsverein Kürten-Odenthal des SGVs ist genug Potential vorhanden. Für sie hilft Frau Rodekurth ihrem Mann beim Erstellen des Programmhefts und macht die Pressearbeit. Auch die Mitglieder- und Gästebetreuung fallen in ihren Aufgabenbereich. Das Programm hat sie durch eigene Projekte