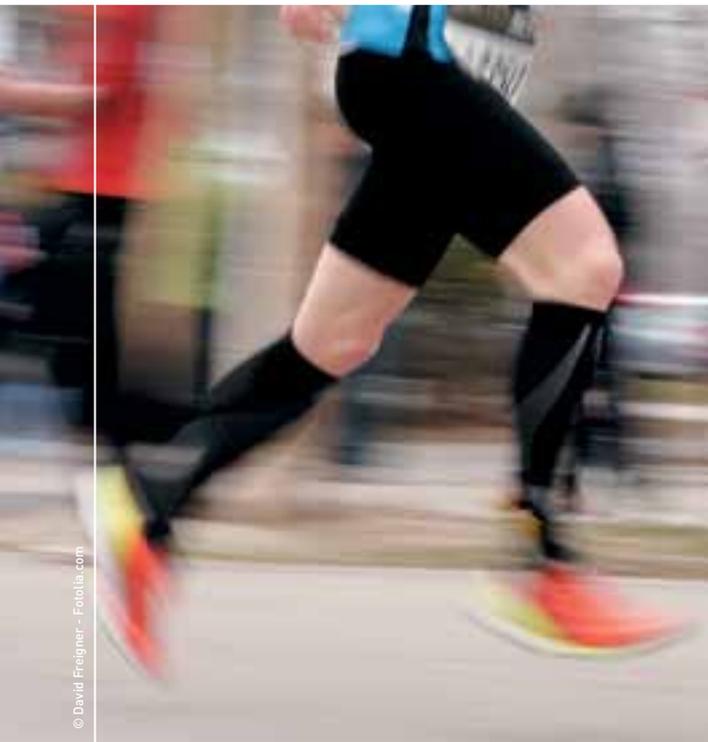


# was ist eigentlich ... eine kompressionssocke?



Die Idee der Kompressionssocke stammt aus dem Bereich der Medizin und diente dort der Behandlung von Venenerkrankungen. Im Sport findet die Socke häufig beim Laufen, Joggen und bei Rennen Verwendung. Die engen, kniehohen Beinbekleidungen werden in der Größe nach Wadenumfang ausgewählt und sollen während des Sportes sogar eine Leistungssteigerung um etwa fünf Prozent bringen. Die Theorie dahinter: Das Blut in den Beinen fließt durch den unterstützenden Druck der Socken zügiger, und einer auf Schwerkraft beruhenden Ansammlung von Flüssigkeit in Beinen und Füßen wird entgegengewirkt. Zum einen wird dadurch der Transport von Sauerstoff und Nährstoffen zu den beanspruchten Muskelpartien gefördert und die Leistungsfähigkeit der Muskeln erhöht. Zum anderen werden die Beine subjektiv als leichter empfunden, was die Bewegungskraft stärkt.

Darüber hinaus werden Sehnen und Gelenke stabilisiert, die Gefahr des Umknickens sinkt, das Risiko von Muskelfaserrissen reduziert sich und die Regeneration nach dem Sport wird beschleunigt. Zur Effektivität der Socken gibt es mittlerweile sogar Studien renommierter Hochschulen, die die positiven Effekte belegen.

## Bowl and Talk



### NEU! Bowlingbahn

im GDA Wohnstift Göttingen für kreative  
Geschäftstermine und Ihre privaten Feiern

- modern gestalteter, abgeschlossener Bereich mit zwei Bahnen
- angeschlossene und komplett ausgerüstete Tagungsräume
- mögliche Versorgung mit Speisen und Getränken durch unser Restaurant „Panorama“

**Mietdauer:**  
mindestens 2 Stunden

**Mietpreise:**  
ab 20 € für zwei  
Stunden – jede weitere  
Stunde 10 €

**Ausleihe Schuhe:**  
1,50 € pro Paar

**Storno:**  
bis 1 Tag vor Termin  
kostenfrei



**Buchung und Infos – Tel.: 0551 799-0**  
GDA Wohnstift Göttingen  
Charlottenburger Straße 19  
37085 Göttingen



## Frei Raum

Kräfte messen bringt Power und Spaß.  
Für Groß und für Klein. Mal als Erster ins Ziel,  
mal seine Grenzen spüren.

Das ist Wohnen bei der Volksheimstätte!

Wir beraten Sie gerne!

Telefon 0551 50674-0 · [www.volkshheimstaette.de](http://www.volkshheimstaette.de)