

Følg strøget 

TIL

NORDBORG FARVEHANDEL

HENNING LARSEN
Storegade 62 tlf. 45 16 69

**Jepsens Lillebiller
og Turistbusser**

Lavensby

Ring - når De skal køre
- til tlf. 45 13 68

DE GRØNNE FLASKER...!

idrætstrænerens værste fjende.

Alkohol giver ikke i nogen som helst doser forbedring af præstationsevnen, hvilket er vigtigt for enhver konkurrence-idrætsmand at gøre sig klart. På grund af, at alkoholen får visse hæmnings til at forsvinde, har alkoholnyderen ofte den modsatte opfattelse. Det er helt klart at alkohol er konditions-ødelæggende. Men næsten overalt, hvor idrætstræneren kommer frem, møder han sin fjende, bajersflasken. Kun den virkelig seriøse idrætsmand har mineralvand foran sig. Alt for mange mennesker kan ikke hygge sig over en mineralvand, de grønne flaskers farve og indhold er nødvendigt, desværre.

Øl-drikkeriet er vistnok ved at udvikle sig til en national-sygdom. Et gammelt ord siger, at for lidt og for meget fordærver alt, men sæt ordet beskedenhed foran ved spiritusnydelse, så vil der opnås endnu bedre kondition, bedre resultater, og vil man være top-idrætsmand med tryk på top, så er alkohol noget, man helt går uden om.

M. PERREGAARD A-S

6430 NORDBORG
Tlf. 45 01 50

6474 SKOVBY
Tlf. 44 44 00

Korn - Foderstoffer

Brændsel - Byggematerialer

J. NØRRELYKKE
Tlf. 45 13 68 - NORDBORG

**NORDBORG
KIOSK**

W. Neumann

Telefon 45 09 49

•UGEBLADE • AVISER • TOBAK • TIPS •

Sportsartikler

Lorenz Andersen AS
STORMAGASINET I ISENKRAM

Sønderborg - Tlf. (04) 42 35 57

Nordborg - Tlf. (04) 45 16 58

Vi træner tirsdag og torsdag, de fleste drikker et par enkelte - der hygges fredag, der går ud lørdag, eller man har gæster, de enkelte bliver til tre-fire måske flere i aftenens løb, der kommer en søndag og en aften til hyggestemning, og på tirsdag, når man møder idrætstræneren, så er vi klar til at begynde forfra - forfra hver tirsdag i be hjertet arbejde for at skabe en stigning i den maximale syreoptagning og øget tempo i spaltningsprocesserne giver magre resultater under disse vilkår. Der er kun en gevinst at hente, idrætsmanden bevarer en nogenlunde anstændig figur, fordi det ugentlige overvægtsindslag fjernes uge for uge. At bekoste en idrætstræner for at få denne opgave løst er håbløst spild.

Den idrætstræner, der kan overbevise sin flok og bringe alkoholforbruget til et minimum eller helt eliminere det, den træner er næsten sikker på succes.

STØT VORE ANNONCØRER

Radio
CHRISTENSEN

Storegade 4 - Nordborg - Tlf. 45 14 26

Søndergade 7 - Guderup - Tlf. 45 81 10

Jens Knudsen

HERRE- OG DRENGETØJ

**NORDBORG
STOREGADE 28
TELF. (04) 45 19 75**