

MENTALE STÄRKE

STATT ALKOHOL

VORTRAG UND WORKSHOP

**Begrenzte
Anzahl der
Teilnehmer:innen**



Marion Essletzbichler, BSc
Diätologin



Thomas Graf, MSc
Sportpsychologe & Mentaltrainer



**Stadt
Wien**

Sport Wien

Viele schwören auf ein Gläschen um die Nerven zu beruhigen um zu Ihrem Spiel zu finden. Aber funktioniert das wirklich und gäbe es da nicht noch bessere Möglichkeiten?

Welche Auswirkungen hat Alkohol auf unseren Körper und unsere Leistungsfähigkeit? Darüber wird uns Diätologin Marion Essletzbichler aufklären.

Anschließend zeigt uns Sportpsychologe und Mentaltrainer Thomas Graf Wege zu mentaler Stärke auf und wie sich dadurch unser Spiel stabilisieren und verbessern lässt und sich Nervosität und anderen Störquellen in den Griff bekommen lassen.

Anmeldung: www.wdv-dart.at

Sign Up

Anmeldeschluss: 30. April 2026

DEADLINE

Haus des Sports, 1040 Wien
Prinz-Eugen-Straße 12



Freitag 15. Mai 2026



15:30 – 20:00



Kostenbeitrag

€ 25 (WDV hauptgemeldete Spieler:innen)
€ 50,-- (sonstige im ÖDV gemeldete Spieler:innen)

Zielgruppe:

interessierte Spieler:innen
Übungsleiter:innen Darts