

<http://www.wincol.ac.il/newsletter/2015/02>

דף הבית < אודות המכללה < פרסומי המכללה < ניוזלטר המכללה האקדמית בוינגייט
< ידיעון 2015 <

תואר ראשון תואר שני הכשרת אקדמאים מכינות רפואה משלימה הסמכה בספורט תיירות ופנאי אתגרי תעודה והשתלמויות

ידיעון פברואר 2015

מסע יאכטות בקורס "מדריכים לטיפול באמצעות הרפתקה ומסע בטבע"

סדנת מסע ימי בבית הספר לתיירות אתגרית התקיימה השנה ב 15 16 לינואר במהלך יומיים סוערים עם סופות ברקים , גשם וברד לאורך חופי ישראל.

[קרא עוד](#)

האימונים קלים מדי

למומחים של וינגייט שלום! אני מתן אטיאס בן 15 שוקל 63 וגובה 168 ס"מ. בכיתה ז' הייתי רץ כבר ריצות של 8 ו-10 קילומטר, אבל לא הייתי רץ מסודר. בתחילת שנה התצטרפתי לקבוצת כושר/ הם עולים בקילומטרים לפי סרגל מאמצים, ועכשיו הם בשלוש וחצי קילומטר, הם עולים בקצב איטי ואני מרגיש שהריצות קלות לי. האם אני יכול לחזור לרוץ למרחקים ארוכים? האם זה בריא בשבילי?

[קרא עוד](#)

אירועים קרובים

[כנס איספה<<](#)

[יום פתוח 20.03.2015<<](#)

[קורס שיווק באינטרנט 9.02.15<<](#)

להוריד במידה של המכנס מבלי להוריד במשקל

מי מאיתנו לא רוצה להצר היקפים אפילו מבלי לרדת במשקל? לרכוס את הג'ינס בקלות ולקבל מחמאות? עבודה על שרירי ה CORE זו אחת הפתרונות.

[קרא עוד](#)