

APLIECĪBA

ŠĪ APLIECĪBA APLIECINA, KA

JŪLIJA ZEMĻINSKA

apguva pedagogu profesionālās kvalifikācijas pilnveides programmu

GRŪTNIECĪBA UN TREIŅI

PROGRAMMAS SATURS:

- ☆ Fizisko aktivitāšu nozīme pirms plānotas grūtniecības.
- ☆ Fiziskās aktivitātes grūtniecības laikā.
- ☆ Droša fizisko aktivitāšu uzsākšana pēcdzemdību periodā

LEKTORS: Indra Linnase

PROGRAMMAS APJOMS: 9 akadēmiskās stundas

Sporta izglītības aģentūras direktore
DACE KASPARE

Rīgā, 2024. gada 26. augusts

Apliecības Nr: ON 907



Programmas īstenotājs - profesionālās tālākizglītības centrs "Sporta izglītības aģentūra"

Izglītības iestādes reģistrācijas Nr. 3360800907

DOKUMENTS IR SAGATAVOTS ELEKTRONISKI UN DERĪGS BEZ PARAKSTA

CERTIFICATE OF COMPLETION

This is to certify that

Julija Zemlinska

Has completed all course requirements including 7.5+ hours of continuing education
on:

**Diastasis Revolution: evidence-based evaluation and
management**

delivered by Gráinne Donnelly BScHons PGCert HCPC MCSP



Issued on 2025-05-22

Certificate ID: pcrjuppghw



APLIECINĀJUMS

Jūlija Zemļinska

121295-10633

piedalījās seminārā

«Sievietes iegurņa izmaiņas
grūtniecības un pēcdzemdību periodā,
trimestru ieteicamie un disfunkciju specifiskie vingrojumi»

(10 stundas)

LĀPPOS, Nr.TIP2024/466 TIP8

Semināra tēmas:

- 1) Teorētiski - praktiska lekcija «Sievietes iegurnis un grūtniecības periodi»
Praktiskā daļa – biežāko sūdzību korekcija grūtniecības laikā pielietojot terapeitiskos vingrojumus
Lektore: sertificēta, apmācītājs fizioterapeite Evita Kuzņecova
- 2) Teorētiski - praktiska lekcija «Pēcdzemdību periods, diastāze. Iegurņa pamatnes disfunkcija»
Lektore: sertificēta fizioterapeite, RSU docētāja Ailī Horna-Butkeviča
- 3) Teorētiska lekcija «Uzturs grūtniecības laikā»
Lektore: sertificēta, apmācītājs uztura zinātniece Gita Ignace

Ineta Miškuna

Pieaugušo neformālās izglītības iestādes
«Fitnesa Semināri» vadītāja



Pieaugušo neformālās izglītības iestāde «Fitnesa Semināri», reģ.nr. 3380802559 ir
SIA «Fitnesa Semināri» reģ. nr. 40203473549 reģistrēta izglītības iestāde.



APLIECINĀJUMS

Jūlija Zemļinska

121295-10633

piedalījās seminārā

«Menopauze: iegurņa disfunkcijas,
ginekoloģiskie aspekti un kustību terapija»

(8 stundas)

LĀPPOS, Nr.TIP2025/488 TIP8

Semināra tēmas:

- 1) Teorētiska lekcija «Menopauze – sievietes dzīves dabiskā pāreja: izmaiņas, izaicinājumi un risinājumi ārsta skatījumā»
Lektore: Dr. Solvita Funka, ginekoloģe, dzemdību speciāliste, sertificēta psihoterapijas speciāliste
- 2) Teorētiski-praktiska lekcija «Iegurņa orgānu limfas un asinsrites uzlabošanas metodikas fizioterapeita praksē»
Lektors: Vadims Puharts, sertificēts, apmācītiesīgs fizioterapeits, SIA «Fizioterapeiti»
- 2) Teorētiski-praktiska lekcija «Fizioterapijas iespējas menopauzes simptomu mazināšanā»
Lektore: Baiba Šķēle, sertificēta, apmācītiesīga fizioterapeite, RSU un LSPA klīniskās prakses vadītāja

Ineta Miškuna

Pieaugušo neformālās izglītības iestādes
«Fitnesa Semināri» vadītāja



Apl. Nr.
O612-72
Izsniegts
06.12.2025

Pieaugušo neformālās izglītības iestāde «Fitnesa Semināri», reģ.nr. 3380802559 ir
SIA «Fitnesa Semināri» reģ. nr. 40203473549 reģistrēta izglītības iestāde.



SERTIFIKĀTS

JŪLIJA ZEMLĪNSKA

Piedalījās 2 dienu apmācībās:
**ievads Sievietes iegurnā pamatnes veselībā : funkcijas un
disfunkcijas
(pamata zināšanas)**

JANVĀRIS 24/25 2026
20 TIP, LFA saskaņojuma Nr. SK6/2025

Michelle Lyons, MISCP PT
Lektore
