



Kontakt och öppettider

Ordinarie tider

Måndag - torsdag 8.00-19.00

Fredag 8.00-17.00

Lördag 10.00-14.00

Adress

Åbäcksgatan 6 A, 431 67 Mölndal

Telefon 031-16 97 40

E-post info@halsaikubik.se

Vi finns c:a 100 m från
Krokslätts Vårdcentral
Sjukgymnastik/
fysioterapi och
arbetsterapi ingår i Vårdval Rehab.
Högekostnads skydd och frikort gäller,
ingen remiss krävs.



Du som är medlem är välkommen
att träna hos oss under våra
öppettider. Ta med ditt träningskort!



Om oss

**Hälsa i Kubik ingår
i Vårdval Rehab,
primärvårdsrehabilitering.**

Hälsa i Kubik består av tre verksamheter:
Träningscenter, fysioterapi och
arbetsterapi.

Vår vision

- Att vara det självklara valet för professionell hälsoutveckling.
- Att vara ett träningscenter med tillgång till närvarande legitimerad personal.
- Att vara ett professionellt stöd i sjukskrivningsprocessen.

Verksamheten bedrivs inom de två bolagen Hälsa i Kubik AB samt Hälsa i Kubik Friskvård AB som är registrerade hos Bolagsverket i Sverige. Vi ingår inte i någon stor koncern eller drivs av riskkapital. **Vi drivs av att medverka till din goda hälsa!**



Fysioterapi, arbetsterapi och träning i Mölndal





– Från akut värk till friskvård

Hälsa är att må bra och att må bra är ett värde i sig självt. Skrattet, kosten, rörelsen, familjen, vårt sociala nätverk på arbetet och fritiden påverkar vår hälsa.

Inom Hälsa i Kubik arbetar vi med: träningscenter, sjukgymnastik/fysioterapi och arbetsterapi. Vi tillhör Vårdval Rehab vilket bland annat innebär att patientavgiften är 80 kr, högkostnadsskydd och frikort gäller. Vi kan oftast erbjuda en tid inom en till tre dagar. Vi kan även erbjuda akuta besök som görs bokningsbara med kort framförhållning.

Hos oss finner du ett brett spektrum av specialistkunskaper inom ergonomi, rygg- och nackproblematik, fysisk aktivitet på recept, träning, stressproblematik, psykosomatiska besvär, och graviditetsrelaterade besvär. Inom området arbetsterapi ingår bland annat hjälpmedelsrådgivning/utprovning, handträning och stöd i sjukskrivningsprocessen.

Vi erbjuder dig ett brett utbud av kompetens och praktiska möjligheter att utveckla din hälsa för att inte bara "lägga år till livet utan främst liv till åren."

Välkommen till oss!



Tre områden



Träningscenter, fysioterapi och arbetsterapi

Genom att arbeta med din hälso-utveckling kan du förebygga många sjukdomar. På Hälsa i Kubik hjälper vi dig att stärka och utveckla dina kroppsliga och mentala resurser.

Regelbunden fysisk aktivitet är den viktigaste friskfaktorn och vi behöver röra på oss mer. För många är fysisk aktivitet en bra motvikt för att hålla stressen borta. Träning fungerar som en "åskledare mot stress".

Både teori och praktik ingår i våra patientutbildningar:

- Andningskola
- Artrosskola
- Kropp & själ - vår kurs inom stress och psykisk ohälsa

Hos oss arbetar vi inom tre behandlingsområden:

- Träningscenter - vi hjälper dig att utveckla din kroppsliga och mentala hälsa
- Sjukgymnastik/fysioterapi - vi tar hand om dig som behöver rehabilitering, oavsett om du är idrottsman, motionär eller har råkat ut för sjukdom / skada.
- Arbetsterapi - träning av allmän daglig livsföring, handträning, hjälpmedelsrådgivning och förskrivning

Hos oss spelar det ingen roll vilka former du har utan vilken form du är i....