

- Du får använda friskvårdsbidraget till enklare aktiviteter med inslag av motion eller för behandling som är avstressande eller motverkar ömhet och stelhet. Du kan också använda det till kostrådgivning och rådgivning i samband med rökavvänjning.
- Du får inte använda friskvårdsbidraget för att hyra eller köpa utrustning.
- Du får inte använda friskvårdsbidraget för medlemsavgifter, teorikurser, diplom, hälsovård, sjukvård eller skönhetsvård.
- Friskvårdsbidraget ska vara av mindre värde.
- För aktiviteter utan inslag av motion, till exempel massage, får aktiviteten kosta maximalt 1 000 kronor per tillfälle för att vara av mindre värde och skattefritt.

Godkänd aktivitet
A
Aerobics
Agility
Akupressur är en form av massage
Akupunktur som metod för avslappning. Behandling kan utföras både med nålar och laser.
Amerikansk fotboll
Appar – en app eller ett nedladdningsbart datorprogram för motion/friskvård, till exempel en app om löpträning, yoga eller viktnedgång.
B
Badminton
Balansträning
Bandy
Bangolf (samma som minigolf)
Basket
Bastubad
Beachvolleyboll
Bergsguide
Bergsklättring
Bodyflight
Bollsporter – olika typer av bollsporter som till exempel basket, fotboll, handboll, innebandy, volleyboll
Bowling
Boule
Bordtennis
Boxercise
Boxning
Brottning
Bruksprov med hund – Träningar och tävlingar i bruksprov med hund kan ses som en godkänd friskvårdsaktivitet förutsatt att de innefattar motion. Friskvårdsbidraget kan t.ex. användas till att betala personliga startavgifter i sådana tävlingar
Budo
Bågskytte
C
Cheerleading
Chiball – övningar till musik med hjälp av mjuka bollar
Core – träning för mage-, bål- och ryggstabilitet
Cricket
Crossfit
Curling
Cykling

D
Dans – olika typer av motionsdans, till exempel bugg, jazzdans och zumba
Discgolf (frisbeegolf)
Dykning (sportdykning)
F
Sportfiske (EJ fiske)
Floating rest
Forsränning
Fotbad, fotmassage och liknande enkla fotbehandlingar (EJ Fotvård i form av skönhetsbehandlingar som pedikyr och liknande eller medicinska behandlingar (sjukvård))
Fotboll
Fridykning
Friluftaktiviteter och naturupplevelser, om aktiviteterna innehåller moment av motion
Frisbeegolf (discgolf)
Fysioterapeuts massagebehandling av enklare slag (EJ Fysioterapeutisk behandling eller sjukgymnastik)
Fystester – om testet är en integrerad del av en friskvårdsförmån, till exempel att testet ingår i gymkortet och testet inte tidsmässigt är särskilt omfattande och att värdet kan beräknas understiga 1 000 kr, kan testet anses vara en del av skattefri friskvård
Fäktning
Fält- och westernskytte
G
Golf
Gym
Gymnastik
H
Handboll
Hockey-bockey
Hydroterapi
Hypnos i syfte att nå avslappning och minska stress eller vid rökavvänjning
Hästkörning
Hästpolo
I
Innebandy
Inlines- och rullskidåkning
Inomhusklättring – klättervägg
Ishockey
J
Judo
K
Kajak- och kanotpaddling
Kallbad – bad i kallbadhus
Kampsporter – olika typer av kampsporter, till exempel budo, judo, kendo med mera
Kendo
Kinesiologi – rörelseanalys
Kiropraktors massagebehandling av enklare slag (EJ Kiropraktik) behandlingen ska vara märkt som friskvårdsbehandling och vara med moms (ej momsfri)
Klättring på klättervägg
Kostrådgivning

Kroppsbehandlingar och träning i syfte att lösa spänningar i kroppen, t.ex. tekniker och terapi som avser kroppshållning och rörelsemönster
Kurser avseende kost- och motionsrådgivning för hela personalen, men även med inslag av individuell rådgivning
Körsång på arbetsplatsen är skattefri eftersom det betraktas som en enklare form av personalvårdsförmån som skapar trivsel i arbetet (EJ körsång utanför arbetsplatsen)
L
Lagtävlingar – anmälningsavgift till motionslopp
Lagsporter
Laserbehandling – i syfte att förebygga/lindra som massage
Ljusterapi
Långfärdsskridskoåkning
Längdskidåkning
M
Massage – syftet med massagebehandlingar ska vara att lindra spänning i muskulaturen till exempel på grund av ensidigt eller tungt arbete, till exempel kontorsmassage och kroppsmassage. Även momspliktig massagebehandlingar av enklare slag utförd av exempelvis naprapater, fysioterapeuter och kiropraktorer ingår. Aktiviteten får kosta maximalt 1 000 kronor per tillfälle för att vara av mindre värde och skattefritt. (EJ Massage – bindvävsmassage, till exempel LPG-massage, endermologi med mera) (EJ Spabesök)
Meditation som stresshantering
Mental träning som stresshantering
Mindfulness som stresshantering
Minigolf (samma som bangolf)
Motionsrådgivning
Motocross
Motorsport, om aktiviteten innehåller motion
N
Naprapats massagebehandlingar av enklare slag. Aktiviteten får kosta maximalt 1 000 kronor per tillfälle för att vara av mindre värde och skattefritt. (EJ Naprapati)
Nikotinavvänjning (EJ Nikotinavvänjningsprodukter såsom nikotintuggummi eller nikotinplåster)
O
Orientering
Osteopati
P
Padel
Pausgymnastik
Paintball
Personlig tränare
Pilates
Profylaxkurs för blivande föräldrar – om båda föräldrarna deltar kan respektive förälder få halva avgiften skattefritt
Q
Qigong
R
Racketsporter – till exempel badminton, bordtennis, squash, tennis och pade
Reflexologi/zonterapi

Ridning
Rodd
Rugby
Rullskidåkning
Rullskridsko-/inlinesåkning
Rökavvänjning – både individuell och i grupp
S
Saltrum som avslappning och stresshantering
Segling – kurs för att segla i småbåtar för 1–2 personer
Simning
Självförsvarskurs
Skateboardåkning
Skrattgympa
Skridskoåkning
Slalom
Snowboard
Softball
Speedway
Spinning
Sportdykning
Sportfiske
Squash
Stand up paddling (SUP)
Startavgift motionslopp – företagslag
Startavgift motionslopp – personlig
Stavgång
Step-up
Stresshantering
Stretching
Styrketräning
Styrketräning i grupp
T
Tai-chi
Tennis
U
Utförsåkning
V
Vattengympa
Vattenpolo
Vattenskidåkning
Vibrationsträning med stol, platta eller madrass
Viktminskningkurs
Vindsurfing
W
Wakeboard
Westernskytte, Fältskytte
Y
Yoga
Z
Zonterapi/reflexologi

Zumba