

# Exempel på friskvårdsaktiviteter

---

## 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 viktminskning.

## 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–F

Dans – olika typer av motionsdans, till exempel bugg, jazzdans och zumba

Discgolf (frisbeegolf)

Dykning (sportdykning)

Fiske-Sportfiske

Floating rest

Forsränning

Fotbad, fotmassage och liknande enkla fotbehandlingar

Fotboll

Fridykning

Friluftaktiviteter och naturupplevelser, om aktiviteterna innehåller moment av motion

Frisbeegolf (discgolf)

Fysioterapeuts massagebehandling av enklare slag

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–I

Golf

Gym

Gymnastik

Handboll

Hockey-bockey

Hydroterapi

Hypnos i syfte att nå avslappning och minska stress eller vid rökavvänjning

Hästkörning

Hästpolo

Innebandy

Inlines- och rullskidåkning

Inomhusklättring – klättervägg

Ishockey

## J–L

Judo

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

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

Lagtävlingar – anmälningsavgift till motionslopp

Lagsporter

Laserbehandling – i syfte att förebygga/lindra som massage

Ljusterapi

Långfärdsskridskoåkning

Längdskidåkning

## **M–O**

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 massagebehandlingar av enklare slag utförd av exempelvis naprapater, fysioterapeuter och kiropraktorer ingår.

Meditation som stresshantering

Mental träning som stresshantering

Mindfulness som stresshantering

Minigolf (samma som bangolf)

Motionsrådgivning

Motocross

Motorsport, om aktiviteten innehåller motion

Naprapats massagebehandlingar av enklare slag

Nikotinavvänjning

Orientering

Osteopati

## **P–R**

Padel

Pausgympa

Paintball

Personlig tränare

Pilates

Profylaxkurs för blivande föräldrar – om båda föräldrarna deltar kan respektive förälder få halva avgiften skattefritt

Qigong

Racketsporter – till exempel badminton, bordtennis, squash, tennis och padel

Reflexologi/zonterapi

Ridning

Rodd

Rugby

Rullskidåkning

Rullskridsko-/inlinesåkning

Rökavvänjning – både individuell och i grupp

## **S–U**

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

Tai-chi

Tennis

Utförsåkning

## **V–Y**

Vattengympa

Vattenpolo

Vattenskidåkning

Vibrationsträning med stol, platta eller madrass

Viktminskningskurs

Vindsurfing

Wakeboard

Westernskytte, Fältskytte

Yoga

## **Z–Ö**

Zonterapi/reflexologi

Zumba

Örtbad i syfte att motverka ömhet och stelhet i till exempel armar, axlar, ben, rygg, nacke