

Aktivitet i bokstavsordning

A
Aktivitet
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
B
Aktivitet
Babysim
Badminton
Balansträning
Bandy
Bangolf (samma som minigolf)
Basket
Bastubad
Beachvolleyboll
Bergsguide
Bergsklättring
Bindvävsmassage, till exempel LPG-massage, endermologi med mera
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
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)
E
F
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
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
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
Körsång på arbetsplatsen är skattefri eftersom det betraktas som en enklare form av personalvårdsförmån
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 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
N
Åtgärder som uppfyller kraven för friskvård (till exempel massage) är skattefria även om åtgärden utförts av Naprapats massagebehandlingar av enklare slag
Nikotinavvänjning
O
Orientering
Osteopati
P
Padel
Pausgympa
Paintball
Personlig tränare
Pilates
Profylaxkurs för blivande föräldrar – om båda föräldrarna deltar kan respektive förälder få halva avgiften
Q
Qigong
R
Racketsporter – till exempel badminton, bordtennis, squash, tennis och padel
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
Viktminskningskurs
Vindsurfing
W
Wakeboard
Westernskytte, Fältskytte
Y
Yoga
Z
Zonterapi/reflexologi
Zumba
Ä
Ö
Örtbad i syfte att motverka ömhet och stelhet i till exempel armar, axlar, ben, rygg, nacke