

Friskvårdsaktiviteter A–Ö 211015

I tabellen ser du exempel på motions- och friskvårdsaktiviteter som arbetsgivaren via friskvårdsbidrag kan erbjuda skattefritt, så länge aktiviteterna är av mindre värde. Listan är inte heltäckande.

Exempellista för friskvårdsbidrag tas bort

Listan över godkända friskvårdsaktiviteter som Skatteverket hittills publicerat kommer att tas bort vid årsskiftet. Det beror på att listan går att uppfatta som en komplett lista över godkända aktiviteter, vilket den inte är. Den lista som finns publicerad fram till årsskiftet är inte uppdaterad. Att exempellistan tas bort innebär inte att reglerna ändrats.

Vilka kostnader är skattefria?

Tänk på att det bara är kostnaden för själva aktiviteten som är skattefri. Exempelvis är inträdesavgiften till en godkänd aktivitet och kostnaden för godkända behandlingar sådant som kan vara skattefritt. Om det ingår utrustning i priset för själva aktiviteten, exempelvis bowlingklot i priset för att spela bowling, kan friskvårdsbidraget användas för att bekosta aktiviteten inklusive utrustning. Vid hyra av utrustning separat kan friskvårdsbidraget bara användas för att bekosta aktiviteten, inte för att betala hyra av utrustning.

Friskvårdsbidraget kan inte heller användas för att köpa utrustning eller betala personliga medlemsavgifter i föreningar eller andra sammanslutningar.

Skatteverket kan anse att aktiviteten är godkänd som skattefri friskvård, men arbetsgivaren kan välja att inte erbjuda den aktiviteten

» [Mer om friskvård och personalvårdsförmåner](#)

A–C

A	
Aktivitet	Skattefri förmån?
Aerobics	Ja
Agility	Ja
Akupressur är en form av massage	Ja
Akupunktur som metod för avslappning. Behandling kan utföras både med nålar och laser.	Ja
Amerikansk fotboll	Ja
Appar – en app eller ett nedladdningsbart datorprogram för motion/friskvård, till exempel en app om löpträning, yoga eller viktminskning. <ul style="list-style-type: none">• Mer om appar och webbtjänster	Ja

B	
Aktivitet	Skattefri förmån?
Babysim	Nej
Badminton	Ja
Balansträning	Ja
Bandy	Ja
Bangolf (samma som minigolf)	Ja
Basket	Ja
Bastubad	Ja
Beachvolleyboll	Ja

B

Aktivitet	Skattefri förmån?
Bergsguide	Ja
Bergsklättring	Ja
Bikefit	Nej
Biljard	Nej
Bindvävsmassage, till exempel LPG-massage, endermologi med mera	Nej
Bodyflight	Ja
Bollsporter – olika typer av bollsporter som till exempel basket, fotboll, handboll, innebandy, volleyboll	Ja
Bowling	Ja
Boule	Ja
Bordtennis	Ja
Boxercise	Ja
Boxning	Ja
Bridge	Nej
Brottning	Ja
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	Ja
Bågskytte	Ja

C	
Aktivitet	Skattefri förmån?
Cheerleading	Ja
Chiball – övningar till musik med hjälp av mjuka bollar	Ja
Core – träning för mage-, bål- och ryggstabilitet	Ja
Cricket	Ja
Crossfit	Ja
Curling	Ja
Cykling	Ja

D–F

D	
Aktivitet	Skattefri förmån?
Dans – olika typer av motionsdans, till exempel bugg, jazzdans och zumba	Ja
Dans – inträde till nöjesdans	Nej
Dart	Nej
Discgolf (frisbeegolf)	Ja
Drakflygning	Nej
Dykning (sportdykning)	Ja

E	
Aktivitet	Skattefri förmån?
E-sport – tävlingar som utförs på datorer eller spelkonsoler, där de tävlande spelar olika sorters dataspel med varandra	Nej

F	
Aktivitet	Skattefri förmån?
Fallskärmshoppning	Nej
Sportfiske	Ja
Fiske	Nej
Floating rest	Ja
Forsränning	Ja
Fotbad, fotmassage och liknande enkla fotbehandlingar	Ja
Fotboll	Ja
Fotvård i form av skönhetsbehandlingar som pedikyr och liknande eller medicinska behandlingar (sjukvård)	Nej
Fridykning	Ja
Friluftaktiviteter och naturupplevelser, om aktiviteterna innehåller moment av motion	Ja
Frisbeegolf (discgolf)	Ja
Fysioterapeutisk behandling eller sjukgymnastik	Nej
Fysioterapeuts massagebehandling av enklare slag	Ja
Fystester – om testet är en integrerad del av en friskvårdsförmån, till exempel att testet ingår i gymkortet och testet inte tidsmässigt är	Ja

F	
Aktivitet	Skattefri förmån?
särskilt omfattande och att värdet kan beräknas understiga 1 000 kr, kan testet anses vara en del av skattefri friskvård	
Fäktning	Ja
Fält- och westernskytte	Ja

G-I

G	
Aktivitet	Skattefri förmån?
Golf	Ja
Gym	Ja
Gymnastik	Ja

H	
Aktivitet	Skattefri förmån?
Handboll	Ja
Hockey-bockey	Ja
Hydroterapi	Ja
Hypnos i syfte att nå avslappning och minska stress eller vid rökavvänjning	Ja
Hyra av redskap oberoende av aktivitet	Nej
Hästkörning	Ja

H	
Aktivitet	Skattefri förmån?
Hästpolo	Ja

I	
Aktivitet	Skattefri förmån?
Innebandy	Ja
Inlines- och rullskidåkning	Ja
Inomhusklättring – klättervägg	Ja
Ishockey	ja

J–L

J	
Aktivitet	Skattefri förmån?
Jakt	Nej
Judo	Ja

K	
Aktivitet	Skattefri förmån?
Kajak- och kanotpaddling	Ja
Kallbad – bad i kallbadhus	Ja

K	
Aktivitet	Skattefri förmån?
Kampsporter – olika typer av kampsporter, till exempel budo, judo, kendo med mera	Ja
Kendo	Ja
Kinesiologi – rörelseanalys	Ja
Kiropraktik	Nej
Kiropraktors massagebehandling av enklare slag	Ja
Klättring på klättervägg	Ja
Kostrådgivning	Ja
Kroppsbehandlingar och träning i syfte att lösa spänningar i kroppen, t.ex. tekniker och terapi som avser kroppshållning och rörelsemönster	Ja
Kurser avseende kost- och motionsrådgivning för hela personalen, men även med inslag av individuell rådgivning	Ja
Körsång på arbetsplatsen är skattefri eftersom det betraktas som en enklare form av personalvårdsförmån som skapar trivsel i arbetet	Ja
Körsång utanför arbetsplatsen	Nej

L	
Aktivitet	Skattefri förmån?
Lagtävlingar – anmälningsavgift till motionslopp	Ja
Lagsporter	Ja
Laserbehandling – i syfte att förebygga/lindra som massage	Ja
Laserskytte	Nej

L	
Aktivitet	Skattefri förmån?
Lerduveskytte	Nej
Ljusterapi	Ja
Logonom – röstträning	Nej
Långfärdsskridskoåkning	Ja
Längdskidåkning	Ja

M–O

M	
Aktivitet	Skattefri förmån?
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.	Ja
Massage – bindvävsmassage, till exempel LPG-massage, endermologi med mera	Nej
Meditation som stresshantering	Ja
Mental träning som stresshantering	Ja
Mindfulness som stresshantering	Ja
Minigolf (samma som bangolf)	Ja
Motionsrådgivning	Ja
Motocross	Ja
Motorsport, om aktiviteten innehåller motion	Ja

N	
Aktivitet	Skattefri förmån?
Naprapati Åtgärder som uppfyller kraven för friskvård (till exempel massage) är skattefria även om åtgärden utförts av en naprapat.	Nej
Naprapats massagebehandlingar av enklare slag	Ja
Nikotinavvänjning	Ja
Nikotinavvänjningsprodukter såsom nikotintuggummi eller nikotinplåster	Nej

O	
Aktivitet	Skattefri förmån?
Orientering	Ja
Osteopati	Ja

P–R

P	
Aktivitet	Skattefri förmån?
Padel	Ja
Pausgympa	Ja
Paintball	Ja
Personlig tränare	Ja
Pilates	Ja

P	
Aktivitet	Skattefri förmån?
Pistolskytte	Nej
Profylaxkurs för blivande föräldrar – om båda föräldrarna deltar kan respektive förälder få halva avgiften skattefritt	Ja

Q	
Aktivitet	Skattefri förmån?
Qigong	Ja

R	
Aktivitet	Skattefri förmån?
Racketsporter – till exempel badminton, bordtennis, squash, tennis och padel	Ja
Redskap för träning och motion som arbetsgivaren köper till den anställde	Nej
Reflexologi/zonterapi	Ja
Rehabilitering (är en individuell åtgärd och regleras i egen lagparagraf)	Nej
Ridning	Ja
Rodd	ja
Rugby	Ja
Rullskidåkning	Ja

R	
Aktivitet	Skattefri förmån?
Rullskridsko-/inlinesåkning	Ja
Rökavvänjning – både individuell och i grupp	Ja
Rökavvänjning – nikotinprodukter	Nej

S–U

Aktivitet	Skattefri förmån?
Saltrum som avslappning och stresshantering	Ja
Schack	Nej
Segling – kurs för att segla i småbåtar för 1–2 personer	Ja
Simning	Ja
Sjukgymnastik eller fysioterapeutisk behandling	Nej
Självförsvarskurs	Ja
Skateboardåkning	Ja
Skeetskytte	Nej
Skrattgympa	Ja
Skridskoåkning	Ja
Skytte – till exempel laserskytte, lerduveskytte, pistolskytte	Nej
Slalom	Ja
Snowboard	Ja
Softball	Ja
Spabesök	Nej
Speedway	Ja

Aktivitet	Skattefri förmån?
Spinning	Ja
Sportdykning	Ja
Sportfiske	Ja
Squash	Ja
Stand up paddling (SUP)	Ja
Startavgift motionslopp – företagslag	Ja
Startavgift motionslopp – personlig	Ja
Stavgång	Ja
Step-up	Ja
Stresshantering	Ja
Stretching	Ja
Styrketräning	Ja
Styrketräning i grupp	Ja
Sömnpromblem – kurser för behandling av	Nej

T	
Aktivitet	Skattefri förmån?
Tai-chi	Ja
Tennis	Ja
Tester – avancerade konditionstester, syreupptagning, mjölksyra etc.	Nej

U	
Aktivitet	Skattefri förmån?
Utförsåkning	Ja

V–Y

V	
Aktivitet	Skattefri förmån?
Vattengympa	Ja
Vattenpolo	Ja
Vattenskidåkning	Ja
Vibrationsträning med stol, platta eller madrass	Ja
Viktminskningskurs	Ja
Vindsurfing	Ja
Välgörenhet – att ge friskvårdsbidraget till välgörenhet	Nej

W	
Aktivitet	Skattefri förmån?
Wakeboard	Ja
Westernskytte, Fältskytte	Ja

Y	
Aktivitet	Skattefri förmån?
Yoga	Ja

Z–Ö

Z	
Aktivitet	Skattefri förmån?
Zonterapi/reflexologi	Ja
Zumba	Ja

Aktivitet	Skattefri förmån?
Äventyrsbad	Nej

Ö	
Aktivitet	Skattefri förmån?
Örtbad i syfte att motverka ömhet och stelhet i till exempel armar, axlar, ben, rygg, nacke	Ja

Rättsinformation

- [Motion och annan friskvård på Rättslig vägledning](#)
- [Rättslig väglednings senaste ställningstagande om motionsaktiviteter](#)