**[Exempel på Godkända aktiviteter](javascript:void(0);)**

* Aerobics
* Agility
* Akupressur
* Akupunktur
* Amerikansk fotboll
* Babysim
* Badminton
* Balansträning
* Bandy
* Bangolf (minigolf)
* Basket
* Bastu
* Beachvolleyboll
* Bergsklättring/bergsbestigning
* Bindvävsmassage (om den utförs i syfte att minska spänningar kroppen liknande massage. Mekanisk bindvävsmassage är ej godkänt.)
* Bioresonans
* Bodypump
* Bollsporter – t.ex. basket, fotboll, handboll, innebandy
* Bordtennis
* Boule
* Bowling
* Boxercise
* Boxning
* Brottning
* Budo (Kampsport)
* Bågskytte
* Cheerleading
* Chiball
* Core-träning
* Cricket
* Crossfit
* Curling
* Cykling (träningsavgift är godkänt. Ej godkänt med inköp av cykel)
* Dans, se motionsdans
* Discgolf (Frisbeegolf)
* Dykning (sportdykning)
* Easy Vibe - vibrationsträning
* Feldenkraispedagogik – övningar för bättre hållning, balans och koordination
* Floating
* Forsränning
* Fotboll
* Fotbollsgolf
* Fotmassage
* Fotvård (dock ej skönhetsbehandlingar som pedikyr och liknande eller medicinska behandlingar)
* Frekvensterapi
* Fridykning
* Friidrott
* Frisbeegolf (Discgolf)
* Friluftsaktiviteter och naturupplevelser
* Fystest
* Fäktning
* Fälttävlan
* Golf (Läs mer under fliken FAQ)
* Gym
* Gymnastik
* Hamambesök (Turkiskt bad)
* Handboll
* Hästkörning
* Hockey-bockey (Rinkbandy)
* Hydroterapi
* Hypnobirthing för blivande föräldrar – om båda föräldrarna deltar kan respektive förälder få halva avgiften skattefritt
* Hypnos i syfte att nå avslappning och minska stress eller vid rökavvänjning
* Hästhoppning
* Hästpolo
* Inlines-/rullskridskoåkning
* Innebandy
* Inomhusklättring-klättervägg
* Ishockey
* Jogging
* Judo
* Kallbad - i kallbadhus
* Kanotpaddling/Kajak/Havskajak/Racingkajak (ej hyra)
* Kampsporter – olika typer av kampsporter, till exempel budo, judo, kendo med mera
* Kendo
* Kinesiologi
* Kitesurfing
* Klättring (på klättervägg)
* Konståkning
* Kontorsmassage
* Korpidrott
* Kostrådgivning
* Kraniosakral terapi
* Krav maga
* Kroppsmassage
* Kyudo
* Lagsporter
* Laserbehandling (i syfte att förebygga/lindra som massage)
* Ljusterapi
* Lymfdränage
* Långfärdsskridskoåkning
* Längdskidåkning
* Löpning (träningsavgift är godkänt - ej inköp av skor)
* Massage
* Meditation som stresshantering
* Mental träning som stresshantering
* Mindfulness som stresshantering
* Minigolf (bangolf)
* Motionsdans – t.ex. bugg, jazzdans, zumba, däremot inte inträde till nöjesdans
* Motionslopp
* Motionsrådgivning
* Motocross
* Motorsport (om det finns inslag av motion)
* Nikotinavvänjning
* Orientering
* Osteopati
* Padeltennis
* Paintball
* Pausgympa
* Personlig tränare
* Pilates
* Pingis
* Pilbågsskytte
* Pistolskytte (med inslag av motion)
* Poledance
* Profylaxkurs (om båda föräldrarna deltar kan respektive förälder få halva avgiften skattefritt)
* Qigong
* Racketsporter - t.ex. badminton, bordtennis, squash, tennis
* Reflexologi
* Reiki
* Ridning (Läs mer under fliken FAQ)
* Rodd
* Rosenterapi
* Rugby
* Rullskridskor/inlines
* Rökavvänjning (endast behandling ej inköp av nikotinplåster eller tuggummin)
* Saltrum
* Segling (Läs mer under fliken FAQ)
* Simhopp
* Simning
* Självförsvar/Krav Maga (termin, halvårskort, årskort)
* Självförsvarskurs (enstaka tillfälle/dags- eller helgkurs)
* Skateboardåkning
* Skrattgympa
* Skridskoåkning
* Slalom (Läs mer under fliken FAQ)
* Snowboard
* Softball
* Spinning
* Speedway
* Sportdykning
* Sportfiske
* Squash
* Stand up paddle - SUP
* Stavgång
* Stegtävling (dock ej godkänt att bekosta t.ex. en stegräknare eller annan produkt)
* Step-up
* Stresshantering
* Stretching
* Styrketräning
* Taekwondo
* Tai-chi
* Tennis
* Tester (som en del av kost- och motionsrådgivning)
* Utförsåkning (skidor) (Läs mer under fliken FAQ)
* Vattengympa
* Vattenpolo
* Vattenskidåkning
* Vibrationsträning
* Viktminskningskurs
* Vindsurfing
* Volleyboll
* Wakeboard
* Workout
* Yoga
* Zonterapi
* Zumba
* Äventyrsbad
* Örtbad

**Exempel på [Ej godkända aktiviteter](javascript:void(0);)**

* Bikefit
* Biljard
* Bindvävsmassage, mekanisk (Endermologi)
* Biolight
* Cambridgekuren
* Coachingsamtal
* Dart
* Drakflygning
* E-sport
* Endermologi (mekanisk bindvävsmassage, LPG-massage)
* Fallskärmshoppning
* Familjerådgivning
* Fotvård (i form av skönhetsbehandlingar som pedikyr och liknande eller medicinska behandlingar (sjukvård)
* Friskvårdsbidraget till välgörenhet
* Fysioterapi (sjukgymnastik)
* Hjärt- och lungräddningskurs
* Homeopatiska preparat
* Hyra av redskap oberoende av aktivitet
* Kiropraktik
* Körsång
* Laserskytte
* Lerduveskytte
* Livscoach
* Logonom - behandling hos
* LPG-massage (Endermologi, mekanisk bindvävsmassage)
* Manikyr
* Naprapati
* Pedikyr
* Pistolskytte (utan inslag av motion)
* Psykologsamtal / Psykoterapisamtal
* Redskap (för träning)
* Rehabilitering (Läs mer under fliken FAQ)
* Schack
* Sjukgymnastik
* Skeetskytte
* Spabehandling (t.ex. ansiktsbehandling)
* Spabesök (om en godkänd aktivitet, tex bastubad, kan specificeras på kvittot kan du få ersättning för den delen)
* Stötvågsbehandling
* Sömnproblem - kurser för behandling av
* Välgörenhet – att ge friskvårdsbidraget till välgörenhet