



## *GOLF = FRISKVÅRD*

### **Visste du att**

Golfare lever fem år längre än de som inte spelar golf. Det visade en studie som 2008 publicerades i forskningstidskriften Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports. Den svenska forskningsrapporten bekräftades i oktober 2016 av en vetenskaplig artikel publicerad i "British Journal of Sports Medicine". Studien visade att folk som spelar golf lever längre, till och med de som åker golfbil istället för går på banan!

### **Bli en bättre golfare - använd dina friskvårdspengar till ett av våra friskvårdspaket!**

Bokskogens Golfklubb erbjuder följande friskvårdspaket:

- **Friskvårdspaket Greenfee**  
2 x 18 hål Gamla Banan, 2 x 18 hål Kungsbanan.  
**Pris: 2 100 kr** obs måste fördelas på 3-4 tillfällen för att vara avdragsgillt
- **Friskvårdspaket Dagsgreenfee**  
Ta en heldag på Bokskogens GK, spela både Gamla Banan och Kungsbanan.  
**Pris: 999 kr**
- **Friskvårdspaket Spelaravgift**  
Den årliga spelavgift för golfspel (exklusive medlemsavgift).

## Detta gäller om friskvårdsbidrag

Friskvårdsbidragsreglerna för golf började gälla 2018. Anställda som erhåller friskvårdsbidrag via sin arbetsgivare kan använda det för i princip all form av golfspel, träning eller spelavgift. Det maximala skattefria beloppet är 5 000 kr per år. Det är dock din arbetsgivaren som bestämmer beloppet.

### Godkända skattefria friskvårdsaktiviteter

- Spelavgift (årlig avgift för golfspel, exklusive medlemsavgift)
- Greenfeeavgifter (under 1 000 kr per tillfälle)
- Egen träning på drivingrange
- Golfträning, t.ex. nybörjarkurser, golfkurser, golflektioner (under 1 000 kr per tillfälle) och rådgivning i kost- och motionsfrågor
- Års- eller säsongskort för korthålsbana, träningsanläggning eller träningsområde
- Spela footgolf på en footgolfbana (motsvarar greenfeeavgift)

### Inte godkänt som skattefri friskvårdsförmån

- Medlemsavgiften till golfklubben, som på Bokskogen är 300-600 kronor (samma gäller all föreningsidrott)
- Tränings- och motionsredskap, dvs golfklubbor och annan utrustning
- Deltagaravgift i golftävling
- Spelavgifter/golfpaket som avser mer än godkända friskvårdsaktiviteter, exempelvis ett exklusivt friskvårdspaket där delar av innehållet omfattas av annat än "motion eller friskvård av enklare slag".

### Svar på vanliga frågor:

1. För kvitto på din betalning av årsavgiften, kontakta din bank för utskrift.
2. Har du behov av att få en kopia på din faktura, kontakta kansliet. Vi mailar en till dig på några dagar.
3. Om du har rätt till friskvård på ditt företag, fråga din arbetsgivare vad beloppet är.
4. På klubbens faktura är det uppdelat i spelavgift, medlemsavgift och förbundsavgift, det är spelavgiften du kan ansöka om.

**Kontakta kansliet på:**  
[info@bokskogen.com](mailto:info@bokskogen.com)  
**040-406900**