



ÅRSREGNSKAPET FOR REGNSKAPSÅRET 2021 - GENERELL INFORMASJON

Enheten

Organisasjonsnummer: 992 148 306
Organisasjonsform: Aksjeselskap
Foretaksnavn: PERSONLIG TRENING AS
Forretningsadresse: Skytterveien 5
1605 FREDRIKSTAD

Regnskapsår

Årsregnskapets periode: 01.01.2021 - 31.12.2021

Konsern

Morselskap i konsern: Nei

Regnskapsregler

Regler for små foretak benyttet: Ja
Benyttet ved utarbeidelsen av årsregnskapet til selskapet: Regnskapslovens alminnelige regler

Årsregnskapet fastsatt av kompetent organ

Bekreftet av representant for selskapet: Sigmund Bjarte Apold-Aasen
Dato for fastsettelse av årsregnskapet: 31.05.2022

Grunnlag for avgivelse

År 2021: Årsregnskapet er elektronisk innlevert
År 2020: Tall er hentet fra elektronisk innlevert årsregnskap fra 2021

Det er ikke krav til at årsregnskapet m.v. som sendes til Regnskapsregisteret er undertegnet. Kontrollen på at dette er utført ligger hos revisor/enhetens øverste organ. Sikkerheten ivaretas ved at innsender har rolle/rettighet for innsending av årsregnskapet via Altinn, og ved at det bekreftes at årsregnskapet er fastsatt av kompetent organ.

Brønnøysundregistrene, 04.06.2023



Resultatregnskap

Beløp i: NOK	Note	2021	2020
RESULTATREGNSKAP			
Inntekter			
Salgsinntekt		29 000	
Sum inntekter		29 000	
Kostnader			
Varekostnad		329	
Annen driftskostnad	3	4 146	3 072
Sum kostnader		4 475	3 072
Driftsresultat		24 525	-3 072
Finansinntekter og finanskostnader			
Annen renteinntekt			13
Sum finansinntekter			13
Netto finans			13
Ordinært resultat før skattekostnad		24 525	-3 059
Skattekostnad på ordinært resultat	4	4 723	
Ordinært resultat etter skattekostnad		19 802	-3 059
Årsresultat		19 802	-3 059
Årsresultat etter minoritetsinteresser		19 802	-3 059
Overføringer og disponeringer			
Udekket tap		19 802	-3 059
Sum overføringer og disponeringer		19 802	-3 059



Balanse

Beløp i: NOK	Note	2021	2020
BALANSE - EIENDELER			
Anleggsmidler			
Immaterielle eiendeler			
Sum anleggsmidler		0	0
Omløpsmidler			
Varer			
Fordringer			
Kundefordringer		4 000	10 000
Sum fordringer		4 000	10 000
Bankinnskudd, kontanter og lignende			
Bankinnskudd, kontanter og lignende		90 057	73 866
Sum bankinnskudd, kontanter og lignende		90 057	73 866
Sum omløpsmidler		94 057	83 866
SUM EIENDELER		94 057	83 866
BALANSE - EGENKAPITAL OG GJELD			
Egenkapital			
Innskutt egenkapital			
Aksjekapital	5,6	100 000	100 000
Sum innskutt egenkapital		100 000	100 000
Opptjent egenkapital			
Annen egenkapital	5	203	203
Udekket tap		13 688	33 490
Sum opptjent egenkapital		-13 485	-33 287
Sum egenkapital		86 515	66 713



Balanse

Beløp i: NOK	Note	2021	2020
Sum langsiktig gjeld		0	0
Kortsiktig gjeld			
Betalbar skatt		4 721	387
Annen kortsiktig gjeld		2 821	16 766
Sum kortsiktig gjeld		7 542	17 153
Sum gjeld		7 542	17 153
SUM EGENKAPITAL OG GJELD		94 057	83 866



Brønnøysundregistrene

ÅRSREGNSKAP FOR REGNSKAPSÅRET 2021 - GENERELL INFORMASJON

Journalnummer: 2022 401039

Enheten

Organisasjonsnummer: 992 148 306
Organisasjonsform: Aksjeselskap
Foretaksnavn: PERSONLIG TRENING AS
Forretningsadresse: Skytterveien 5
1605 FREDRIKSTAD

Regnskapsår

Årsregnskapets periode: 01.01.2021 - 31.12.2021

Konsern

Morselskap i konsern: Nei

Regnskapsregler

Regler for små foretak benyttet: Ja
Benyttet ved utarbeidelsen av
årsregnskapet til selskapet: Regnskapslovens alminnelige regler

Årsregnskapet fastsatt av kompetent organ

Bekreftet av representant for selskapet: Sigmund Bjarte Apold-Aasen
Dato for fastsettelse av årsregnskapet: 31.05.2022

Revisjon

Selskapet har besluttet at årsregnskapet
ikke skal revideres: Ja
Årsregnskapet er utarbeidet av ekstern
autorisert regnskapsfører: Ja
Ekstern autorisert regnskapsfører har i
løpet av regnskapsåret bistått ved den
løpende regnskapsføringen eller utført
andre tjenester for selskapet enn å
utarbeide årsregnskapet: Ja

Grunnlag for avgivelse

År 2021: Årsregnskap er elektronisk innlevert.
År 2020: Tall er hentet fra elektronisk innlevert årsregnskap fra 2021.

Det er ikke krav til at årsregnskapet m.v. som sendes til Regnskapsregisteret er undertegnet. Kontrollen på at dette er utført ligger hos revisor/enhetens øverste organ. Sikkerheten ivaretas ved at innsender har rolle/rettighet for innsending av årsregnskapet via Altinn, og ved at det bekreftes at årsregnskapet er fastsatt av kompetent organ.

Brønnøysundregistrene, 02.06.2022

Brønnøysundregistrene
Postadresse: Postboks 900, 8910 Brønnøysund
Telefon: 75 00 75 00
E-post: firmapost@brreg.no Internett: www.brreg.no
Organisasjonsnummer: 974 760 673



Organisasjonsnr: 992 148 306
PERSONLIG TRENING AS

RESULTATREGNSKAP

Beløp i: NOK	Note	2021	2020
RESULTATREGNSKAP			
Inntekter			
Salgsinntekt		29 000	
Sum inntekter		29 000	
Kostnader			
Varekostnad		329	
Annen driftskostnad	3	4 146	3 072
Sum kostnader		4 475	3 072
Driftsresultat		24 525	-3 072
Finansinntekter og finanskostnader			
Annen renteinntekt			13
Sum finansinntekter			13
Netto finans			13
Ordinært resultat før skattekostnad			
Skattekostnad på ordinært resultat	4	4 723	
Ordinært resultat etter skattekostnad		19 802	-3 059
Årsresultat		19 802	-3 059
Årsresultat etter minoritetsinteresser		19 802	-3 059
Overføringer og disponeringer			
Udekket tap		19 802	-3 059
Sum overføringer og disponeringer		19 802	-3 059



Organisasjonsnr: 992 148 306
PERSONLIG TRENING AS

BALANSE

Beløp i: NOK	Note	2021	2020
BALANSE - EIENDELER			
Anleggsmidler			
Immaterielle eiendeler			
Sum anleggsmidler		0	0
Omløpsmidler			
Varer			
Fordringer			
Kundefordringer		4 000	10 000
Sum fordringer		4 000	10 000
Bankinnskudd, kontanter og lignende			
Bankinnskudd, kontanter og lignende		90 057	73 866
Sum bankinnskudd, kontanter og lignende		90 057	73 866
Sum omløpsmidler		94 057	83 866
SUM EIENDELER		94 057	83 866
BALANSE - EGENKAPITAL OG GJELD			
Egenkapital			
Innskutt egenkapital			
Aksjekapital	5,6	100 000	100 000
Sum innskutt egenkapital		100 000	100 000
Opptjent egenkapital			
Annen egenkapital	5	203	203
Udekket tap		13 688	33 490
Sum opptjent egenkapital		-13 485	-33 287
Sum egenkapital		86 515	66 713
Sum langsiktig gjeld		0	0
Kortsiktig gjeld			
Betalbar skatt		4 721	387
Annen kortsiktig gjeld		2 821	16 766
Sum kortsiktig gjeld		7 542	17 153
Sum gjeld		7 542	17 153



SUM EGENKAPITAL OG GJELD

94 057

83 866



Organisasjonsnr: 992 148 306
PERSONLIG TRENING AS

NOTEOPPLYSNINGER - SELSKAP - alle poster oppgitt i hele tall

Note

Antall årsverk i regnskapsåret
0.00

<u>Sum</u>	<u>Beløp</u>
<u>Balanseført verdi 31.12.</u>	<u>Varige driftsmidler Immaterielle eiend.</u>

Konsernregnskap

Morselskapet sitt navn

Forretningskontor for morselskapet

Begrunnelse for at datterselskap er utelatt fra konsolideringen

Konsern, tilknyttet selskap m.v. - fordringer og gjeld

Fordringer

<u>Samlet beløp - tilknyttet selskap</u>	<u>Årets</u>	<u>Fjorårets</u>
--	--------------	------------------

<u>Samlet beløp - foretak i samme konsern</u>	<u>Årets</u>	<u>Fjorårets</u>
---	--------------	------------------

<u>Samlet beløp - foretak i samme konsern</u>	<u>Årets</u>	<u>Fjorårets</u>
---	--------------	------------------

<u>Samlet beløp - felles kontrollert virksomhet</u>	<u>Årets</u>	<u>Fjorårets</u>
---	--------------	------------------

<u>Pantstillelse</u>	<u>Beløp</u>
----------------------	--------------

<u>Beholdning av egne aksjer</u>	<u>Antall</u>	<u>Pålydende</u>	<u>Andel av aksjek.</u>
----------------------------------	---------------	------------------	-------------------------



Note

Lån og sikkerhetsstillelse til medlemmer

Er det gitt lån eller sikkerhetsstillelse til ledende personer: Nei

Opplysninger om:

Medlemmer av:

Mer om lån og sikkerhetsstillelse



Kontantstrømoppstilling pr 31.12. Personlig Trening as

Kontantstrøm fra operasjonelle aktiviteter	Note	Regnskap 2021	Regnskap 2020
Resultat før skattekostnad		24 525	-3 059
Periodens betalte skatt		-389	0
Gevinst/tap ved salg av anleggsmidler		0	0
Ordinære avskrivninger		0	0
Resultatandel fra tilknyttede selskaper		0	0
Nedskrivning anleggsmidler		0	0
Endring i varelager		0	0
Endring i kundefordringer		6 000	0
Endring i leverandørgjeld		0	0
Endring i forskjell mellom kostnadsført pensjon og inn-/utbetalinger i pensjonsordninger		0	0
Effekt av valutakursendringer		0	0
Endring i markedsbaserte omløpsmidler		0	0
Endring i andre tidsavgrensingsposter		0	0
Netto kontantstrøm fra operasjonelle aktiviteter		30 136	-3 059
Kontantstrømmer fra investeringsaktiviteter			
Innbetalinger ved salg av varige driftsmidler		0	0
Utbetalinger ved kjøp av varige driftsmidler		0	0
Innbetalinger ved salg av aksjer og andeler i andre foretak		0	0
Utbetalinger ved kjøp av aksjer og andeler i andre foretak		0	0
Innbetalinger ved salg av andre investeringer		0	0
Utbetalinger ved kjøp av andre investeringer		0	0
Netto kontantstrøm fra investeringsaktiviteter		0	0
Kontantstrømmer fra finansieringsaktiviteter			
Innbetalinger ved opptak av ny langsiktig gjeld		0	0
Innbetalinger ved opptak av ny kortsiktig gjeld		0	0
Utbetalinger ved nedbetaling av langsiktig gjeld		0	0
Utbetalinger ved nedbetaling av kortsiktig gjeld		-13 944	-2 120
Netto endring i kassakreditt		0	0
Innbetalinger av egenkapital		0	0
Tilbakebetalinger av egenkapital		0	0
Utbetalinger av utbytte		0	0
Innbetalinger av konsernbidrag		0	0
Utbetalinger av konsernbidrag		0	0
Netto kontantstrøm fra finansieringsaktiviteter		-13 944	-2 120
Effekt av valutakursendringer på kontanter og kontantekvivalenter		0	0
Netto endring i kontanter og kontantekvivalenter		16 192	-5 179
Beholdning av kontanter og kontantekvivalenter pr 01.01.		73 866	79 045
Beholdning av kontanter og kontantekvivalenter pr 31.12.		90 057	73 866
Differanse		0	0



Noter 2021

Personlig Trening as
Organisasjonsnr. 992 148 306

Note 1 - Regnskapsprinsipper

Årsregnskapet er utarbeidet i samsvar med regnskapslovens alminnelige bestemmelser samt god regnskapsskikk for små foretak.

Salgsinntekter og kostnader

Inntektsføring ved salg av varer og tjenester skjer på leveringstidspunktet. Inntekter er vurdert til virkelig verdi av vederlaget, fratrukket merverdiavgift, returer og rabatter. Kostnadsføring skjer i samme periode som tilhørende inntekt.

Hovedregler for vurdering og klassifisering av eiendeler og gjeld

Varige driftsmidler

Eiendeler bestemt til varig eie eller bruk i virksomheten er klassifisert som anleggsmidler. Driftsmidler er aktivert til anskaffelseskost. Tomter og boligeiendommer avskrives ikke. Driftsmidler med begrenset levetid avskrives planmessig over antatt levetid. Driftsmidler nedskrives til virkelig verdi ved verdifall som ventes å ikke være forbigående.

For egentilvirkede anleggsmidler har selskapet benyttet unntaksregelen for små foretak som gir adgang til å unnlate å ta med faste tilvirkningskostnader ved beregning av anskaffelseskost.

Immaterielle eiendeler

Ervervet goodwill avskrives over forventet levetid. Andre balanseførte immaterielle eiendeler som er tidsbegrenset eller ansees å ha begrenset økonomisk levetid, avskrives lineært over forventet levetid.

Langsiktige tilvirkningskontrakter

Langsiktige tilvirkningskontrakter inntektsføres etter fullført kontrakts metode.

Aksjer mv.

Aksjer mv. klassifisert som anleggsmiddel vurderes til anskaffelseskostnad, eller nedskrevet til virkelig verdi hvis verdifallet ikke ansees å være midlertidig. Børsnoterte aksjer er skrevet ned til kursen ved utgangen av regnskapsåret hvis den er lavere enn anskaffelseskost. Utbytte inntektsføres som annen finansinntekt.

Aksjer mv. som er klassifisert som omløpsmiddel vurderes til laveste verdi av anskaffelseskost og virkelig verdi. Markedsbaserte aksjer mv. vurderes til virkelig verdi ved årets slutt.

Fordringer

Langsiktige fordringer vurderes til anskaffelseskostnad med mindre virkelig verdi er lavere, og forventet tap ikke ansees å være av forbigående art.



Kundefordringer og andre kortsiktige fordringer vurderes til pålydende etter fradrag for forventet tap. Avsetning for tap gjøres basert på individuell vurdering av vesentlige kundefordringer. For øvrige kundefordringer gjøres det en uspesifisert avsetning for forventet tap. Andre kortsiktige fordringer vurderes individuelt.

Gjeld

Langsiktig og kortsiktig gjeld er vurdert til nominelt beløp på etableringstidspunktet fratrukket avdrag og nedbetaling.

Varelager

Varelager vurderes til laveste verdi av anskaffelseskost etter FIFO-prinsippet og virkelig verdi. Virkelig verdi beregnes som forventet framtidig salgsverdi fratrukket salgskostnader. For egentilvirkede varer har selskapet benyttet unntaksregelen for små foretak, som gir adgang til å unnlate å ta med faste tilvirkningskostnader ved beregning av anskaffelseskost.

Utenlandsk valuta

Pengeposter i utenlandsk valuta er vurdert etter kursen ved regnskapsårets slutt.

Skatt

Skattekostnaden i resultatregnskapet består av betalbar skatt som forfaller i neste regnskapsår samt eventuell endring i utsatt skatt, med mindre annet er opplyst i egen note. Utsatt skatt er beregnet på grunnlag av midlertidige forskjeller og eventuelt framført ligningsmessig underskudd ved slutten av regnskapsåret. Skatteøkende (positive) og skattereduserende (negative) midlertidige forskjeller som reverserer eller kan reversere i samme periode er utlignet og nettoført.

Utsatt skattefordel er ikke bokført.

Note 2 - Bankinnskudd

Bundne skattetrekkmidler 2 280

Note 3 - Lønnskostnader mv.

	2021	2020
Lønnskostnader	0	0
Arbeidsgiveravgift	0	0
Pensjonskostnader	0	0
Andre ytelser	0	0
Sum	0	0

Selskapet har sysselsatt 0 0 årsverk i regnskapsåret.



Note 4 - Skatt

Årets skattekostnad består av:	2021	2020
Betalbar skatt	4 723	0
For mye eller for lite avsatt skatt forrige år	0	
Endring i utsatt skatt/utsatt skattefordel	0	0
Skattekostnad	4 723	0
Skattegrunnlag	2021	2020
Ordinært resultat før skattekostnad	24 525	-3 059
Ekstraordinært resultat før skattekostnad	0	0
Endring i midlertidige forskjeller	0	0
Permanente forskjeller	0	0
3 % skattefrie inntekter etter fritaksmetoden	0	0
Anvendelse av fremførbart underskudd	-3 059	0
Årets skattegrunnlag	21 466	-3 059
	2021	2020
Betalbar skatt av årets skattegrunnlag	4 723	0
Balanseført betalbar skatt	4 721	387

Note 5 - Egenkapital

	Aksjekapital	Overkurs	Annen innskutt egenkapital	Opptjent egenkapital	Sum egenkapital
Egenkapital 31.12.2020	100 000			-33 287	69 772
Prinsippendringer og korrigeringer					
Egenkapital 01.01.2021	100 000			-33 287	69 772
Årsresultat				19 802	19 802
Ordinært utbytte					
Tilleggsutbytte					
Andre endringer					
Egenkapital 31.12.2021	100 000			-13 485	89 574

Note 6 - Aksjekapital

Opplysning om eie og omsetning av egne aksjer mv.:

Selskapet har 100 aksjar kvar pålydande kr. 1.000,-, tilsaman kr. 100.000,-
Alle aksjane er eigd av styreformann Sigmund Bjarte Apold- Aasen