



## ÅRSREGNSKAPET FOR REGNSKAPSÅRET 2023 - GENERELL INFORMASJON

### Enheten

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

### Regnskapsår

Årsregnskapets periode: 01.01.2023 - 31.12.2023

### 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: 23.05.2024

### Grunnlag for avgivelse

År 2023: Årsregnskapet er elektronisk innlevert  
År 2022: Tall er hentet fra elektronisk innlevert årsregnskap fra 2023

*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, 05.06.2025



## Resultatregnskap

Beløp i: NOK	Note	2023	2022
<b>RESULTATREGNSKAP</b>			
<b>Inntekter</b>			
Sum inntekter		0	0
<b>Kostnader</b>			
Annen driftskostnad		5 270	30 579
Sum kostnader		5 270	30 579
<b>Driftsresultat</b>		<b>-5 270</b>	<b>-30 579</b>
<b>Finansinntekter og finanskostnader</b>			
Annen renteinntekt		39	12
Sum finansinntekter		39	12
Sum finanskostnader		0	0
<b>Netto finans</b>		<b>39</b>	<b>12</b>
<b>Resultat før skattekostnad</b>		<b>-5 231</b>	<b>-30 567</b>
Skattekostnad		279	0
<b>Årsresultat</b>		<b>-5 510</b>	<b>-30 567</b>
<b>Overføringer og disponeringer</b>			
Udekket tap		-5 306	-30 567
Annen egenkapital		-203	0
Sum overføringer og disponeringer		-5 509	-30 567



## Balanse

Beløp i: NOK	Note	2023	2022
<b>BALANSE - EIENDELER</b>			
<b>Anleggsmidler</b>			
<b>Immaterielle eiendeler</b>			
Sum immaterielle eiendeler		0	0
<b>Varige driftsmidler</b>			
Sum varige driftsmidler		0	0
<b>Finansielle anleggsmidler</b>			
Andre langsiktige fordringer	1	365	0
Sum finansielle anleggsmidler		365	0
Sum anleggsmidler		365	0
<b>Omløpsmidler</b>			
<b>Varer</b>			
<b>Fordringer</b>			
Kundefordringer		4 000	4 000
Konsernfordringer		0	3 445
Sum fordringer		4 000	7 445
<b>Investeringer</b>			
Sum investeringer		0	0
<b>Bankinnskudd, kontanter og lignende</b>			
Bankinnskudd, kontanter og lignende		46 074	48 224
Sum bankinnskudd, kontanter og lignende		46 074	48 224
Sum omløpsmidler		50 074	55 669
<b>SUM EIENDELER</b>		<b>50 438</b>	<b>55 669</b>

## BALANSE - EGENKAPITAL OG GJELD



## Balanse

Beløp i: NOK	Note	2023	2022
<b>Egenkapital</b>			
<b>Innskutt egenkapital</b>			
Aksjekapital		100 000	100 000
<b>Sum innskutt egenkapital</b>		<b>100 000</b>	<b>100 000</b>
<b>Opptjent egenkapital</b>			
Annen egenkapital		0	203
Udekket tap		49 562	44 255
<b>Sum opptjent egenkapital</b>		<b>-49 562</b>	<b>-44 052</b>
<b>Sum egenkapital</b>		<b>50 438</b>	<b>55 948</b>
<b>Gjeld</b>			
<b>Langsiktig gjeld</b>			
Sum avsetninger for forpliktelser		0	0
Annen langsiktig gjeld			
Sum annen langsiktig gjeld		0	0
<b>Sum langsiktig gjeld</b>		<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Kortsiktig gjeld</b>			
Betalbar skatt		0	-279
<b>Sum kortsiktig gjeld</b>		<b>0</b>	<b>-279</b>
<b>Sum gjeld</b>		<b>0</b>	<b>-279</b>
<b>SUM EGENKAPITAL OG GJELD</b>		<b>50 438</b>	<b>55 669</b>



## Brønnøysundregistrene

### ÅRSREGNSKAP FOR REGNSKAPSÅRET 2023 - GENERELL INFORMASJON

Journalnummer: 2024 438216

#### Enheten

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

#### Regnskapsår

Årsregnskapets periode: 01.01.2023 - 31.12.2023

#### 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: 23.05.2024

#### 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 2023: Årsregnskap er elektronisk innlevert.  
År 2022: Tall er hentet fra elektronisk innlevert årsregnskap fra 2023.

*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, 27.05.2024

---

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

<b>Beløp i: NOK</b>	<b>Note</b>	<b>2023</b>	<b>2022</b>
<b>RESULTATREGNSKAP</b>			
<b>Inntekter</b>			
Sum inntekter		0	0
<b>Kostnader</b>			
Annen driftskostnad		5 270	30 579
Sum kostnader		5 270	30 579
<b>Driftsresultat</b>		-5 270	-30 579
<b>Finansinntekter og finanskostnader</b>			
Annen renteinntekt		39	12
Sum finansinntekter		39	12
<b>Sum finanskostnader</b>		0	0
<b>Netto finans</b>		39	12
<b>Resultat før skattekostnad</b>		-5 231	-30 567
Skattekostnad		279	0
<b>Årsresultat</b>		-5 510	-30 567
<b>Overføringer og disponeringer</b>			
Udekket tap		-5 306	-30 567
Annen egenkapital		-203	0
Sum overføringer og disponeringer		-5 509	-30 567



Organisasjonsnr: 992 148 306  
PERSONLIG TRENING AS

## BALANSE

Beløp i: NOK	Note	2023	2022
<b>BALANSE - EIENDELER</b>			
<b>Anleggsmidler</b>			
<b>Immaterielle eiendeler</b>			
Sum immaterielle eiendeler		0	0
<b>Varige driftsmidler</b>			
Sum varige driftsmidler		0	0
<b>Finansielle anleggsmidler</b>			
Andre langsiktige fordringer	1	365	0
Sum finansielle anleggsmidler		365	0
Sum anleggsmidler		365	0
<b>Omløpsmidler</b>			
<b>Varer</b>			
<b>Fordringer</b>			
Kundefordringer		4 000	4 000
Konsernfordringer		0	3 445
Sum fordringer		4 000	7 445
<b>Investeringer</b>			
Sum investeringer		0	0
<b>Bankinnskudd, kontanter og lignende</b>			
Bankinnskudd, kontanter og lignende		46 074	48 224
Sum bankinnskudd, kontanter og lignende		46 074	48 224
Sum omløpsmidler		50 074	55 669
<b>SUM EIENDELER</b>		<b>50 438</b>	<b>55 669</b>
<b>BALANSE - EGENKAPITAL OG GJELD</b>			
<b>Egenkapital</b>			
<b>Innskutt egenkapital</b>			
Aksjekapital		100 000	100 000
Sum innskutt egenkapital		100 000	100 000
<b>Opptjent egenkapital</b>			
Annen egenkapital		0	203



Udekket tap	49 562	44 255
Sum opptjent egenkapital	-49 562	-44 052
<b>Sum egenkapital</b>	<b>50 438</b>	<b>55 948</b>
<b>Gjeld</b>		
Langsiktig gjeld		
Sum avsetninger for forpliktelser	0	0
Annen langsiktig gjeld		
Sum annen langsiktig gjeld	0	0
<b>Sum langsiktig gjeld</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Kortsiktig gjeld		
Betalbar skatt	0	-279
Sum kortsiktig gjeld	0	-279
<b>Sum gjeld</b>	<b>0</b>	<b>-279</b>
<b>SUM EGENKAPITAL OG GJELD</b>	<b>50 438</b>	<b>55 669</b>



Organisasjonsnr: 992 148 306  
PERSONLIG TRENING AS

NOTEOPPLYSNINGER - SELSKAP - alle poster oppgitt i hele tall

## Note

### Regnskapsprinsipper

Årsregnskapet er satt opp i samsvar med regnskapsloven og god regnskapsskikk for små foretak. Klassifisering og vurdering av balanseposter Eiendeler som er knyttet til varekretsløpet er klassifisert som omløpsmidler. Fordringer klassifiseres som omløpsmidler hvis de forfaller til betaling innen ett år etter transaksjonsdagen. Omløpsmidler vurderes til laveste av anskaffelseskost og virkelig verdi. Kortsiktig gjeld balanseføres til nominelt beløp på etableringstidspunktet. Anleggsmidler vurderes til anskaffelseskost. Varige anleggsmidler avskrives etter en fornuftig avskrivningsplan. Anleggsmidlene nedskrives til virkelig verdi ved verdifall som ikke forventes å være forbigående. Langsiktig gjeld med unntak av andre avsetninger balanseføres til nominelt beløp på etableringstidspunktet. Fordringer Kundefordringer og andre fordringer er oppført i balansen til pålydende etter fradrag for avsetning til forventet tap. Avsetning til tap gjøres på grunnlag av individuelle vurderinger av de enkelte fordringene. Forøvrig er følgende regnskapsprinsipper anvendt: Forsikret pensjonsforpliktelse er ikke balanseført - kostnaden er lik premien. Skatt Skattekostnaden i resultatregnskapet omfatter både periodens betalbare skatt og endring i utsatt skatt. Utsatt skatt er beregnet med 22% på grunnlag av de midlertidige forskjeller som eksisterer mellom regnskapsmessige og skattemessige verdier, samt skattemessig underskudd til fremføring ved utgangen av regnskapsåret. Skatteøkende og skattereduserende midlertidige forskjeller som reverserer eller kan reversere i samme periode er fastsatt og skattevirkningen er beregnet på nettogrunnlaget. Selskapet har ikke endret regnskapsprinsipp fra 2022 til 2023.

## Note

Antall årsverk i regnskapsåret  
0.00

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

## 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>
----------------------	--------------

## Note

1

## Fordringer

**Fordringer som forfaller senere enn ett år etter regnskapsårets slutt**  
365.00

## Mer om fordringer

Fordring på aksjonær.

<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



PERSONLIG TRENING AS  
992 148 306

## Resultatregnskap

	Note	2023	2022
<b>Driftskostnader</b>			
Annen driftskostnad		-5 270	-30 579
<b>Sum driftskostnader</b>		<b>-5 270</b>	<b>-30 579</b>
<b>Driftsresultat</b>		<b>-5 270</b>	<b>-30 579</b>
<b>Finansinntekter</b>			
Annen renteinntekt		39	12
<b>Sum finansinntekter</b>		<b>39</b>	<b>12</b>
<b>Netto finans</b>		<b>39</b>	<b>12</b>
<b>Resultat før skattekostnad</b>		<b>-5 231</b>	<b>-30 567</b>
Skattekostnad		-279	0
<b>Årsresultat</b>		<b>-5 510</b>	<b>-30 567</b>
<b>Overføringer</b>			
Annen egenkapital		-203	0
Udekket tap		-5 306	-30 567
<b>Sum overføringer</b>		<b>-5 510</b>	<b>-30 567</b>



PERSONLIG TRENING AS  
992 148 306

### Balanse

	Note	31.12.2023	31.12.2022
<b>EIENDELER</b>			
<b>Anleggsmidler</b>			
<b>Finansielle anleggsmidler</b>			
Andre langsiktige fordringer	1	365	0
<b>Sum finansielle anleggsmidler</b>		<b>365</b>	<b>0</b>
<b>Sum anleggsmidler</b>		<b>365</b>	<b>0</b>
<b>Omløpsmidler</b>			
<b>Fordringer</b>			
Kundefordringer		4 000	4 000
Kortsiktige konsernfordringer		0	3 445
<b>Sum fordringer</b>		<b>4 000</b>	<b>7 445</b>
<b>Bankinnskudd, kontanter og lignende</b>			
Bankinnskudd, kontanter og lignende		46 074	48 224
<b>Sum bankinnskudd, kontanter og lignende</b>		<b>46 074</b>	<b>48 224</b>
<b>Sum omløpsmidler</b>		<b>50 074</b>	<b>55 669</b>
<b>SUM EIENDELER</b>		<b>50 438</b>	<b>55 669</b>



PERSONLIG TRENING AS  
992 148 306

## Balanse

	Note	31.12.2023	31.12.2022
<b>EGENKAPITAL OG GJELD</b>			
<b>Egenkapital</b>			
<b>Innskutt egenkapital</b>			
Aksjekapital		100 000	100 000
<b>Sum innskutt egenkapital</b>		<b>100 000</b>	<b>100 000</b>
<b>Opptjent egenkapital</b>			
Annen egenkapital		0	203
Udekket tap		-49 562	-44 255
<b>Sum opptjent egenkapital</b>		<b>-49 562</b>	<b>-44 052</b>
<b>Sum egenkapital</b>		<b>50 438</b>	<b>55 948</b>
<b>Gjeld</b>			
<b>Kortsiktig gjeld</b>			
Betalbar skatt		0	-279
<b>Sum kortsiktig gjeld</b>		<b>0</b>	<b>-279</b>
<b>Sum gjeld</b>		<b>0</b>	<b>-279</b>
<b>SUM EGENKAPITAL OG GJELD</b>		<b>50 438</b>	<b>55 669</b>

Sigmund Bjarte Apold-Aasen  
styrets leder / daglig leder

Ann Margret Apold-Aasen  
varamedlem



PERSONLIG TRENING AS  
992 148 306

## Noter

### Regnskapsprinsipper

Årsregnskapet er satt opp i samsvar med regnskapsloven og god regnskapsskikk for små foretak.

#### Klassifisering og vurdering av balanseposter

Eiendeler som er knyttet til varekretsløpet er klassifisert som omløpsmidler. Fordringer klassifiseres som omløpsmidler hvis de forfaller til betaling innen ett år etter transaksjonsdagen.

Omløpsmidler vurderes til laveste av anskaffelseskost og virkelig verdi. Kortsiktig gjeld balanseføres til nominelt beløp på etableringstidspunktet. Anleggsmidler vurderes til anskaffelseskost. Varige anleggsmidler avskrives etter en fornuftig avskrivningsplan. Anleggsmidlene nedskrives til virkelig verdi ved verdifall som ikke forventes å være forbigående. Langsiktig gjeld med unntak av andre avsetninger balanseføres til nominelt beløp på etableringstidspunktet.

#### Fordringer

Kundefordringer og andre fordringer er oppført i balansen til pålydende etter fradrag for avsetning til forventet tap. Avsetning til tap gjøres på grunnlag av individuelle vurderinger av de enkelte fordringene.

#### Forøvrig er følgende regnskapsprinsipper anvendt:

Forsikret pensjonsforpliktelse er ikke balanseført - kostnaden er lik premien.

#### Skatt

Skattekostnaden i resultatregnskapet omfatter både periodens betalbare skatt og endring i utsatt skatt. Utsatt skatt er beregnet med 22% på grunnlag av de midlertidige forskjeller som eksisterer mellom regnskapsmessige og skattemessige verdier, samt skattemessig underskudd til fremføring ved utgangen av regnskapsåret. Skatteøkende og skattereduserende midlertidige forskjeller som reverserer eller kan reversere i samme periode er fastsatt og skattevirkningen er beregnet på nettogrunnlaget.

Selskapet har ikke endret regnskapsprinsipp fra 2022 til 2023.

### Note 1 - Fordringer

---

Fordringer som forfaller senere enn ett år etter regnskapsårets slutt

365

#### Mer om fordringer

Fordring på aksjonær.

#### Antall årsverk

Selskapet har ikke hatt ansatte i løpet av regnskapsåret.

#### Lån og sikkerhetsstillelse til ledende personer, eiere med videre

Det er ikke gitt lån eller sikkerhetsstillelse til medlemmer av styrende organer.