



ÅRSREGNSKAPET FOR REGNSKAPSÅRET 2023 - GENERELL INFORMASJON

Enheten

Organisasjonsnummer: 921 467 532
Organisasjonsform: Aksjeselskap
Foretaksnavn: HERON TRENINGSSENTER AS
Forretningsadresse: Frakkagjerdvegen 121
5563 FØRRESFJORDEN

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: Ingunn Skåden
Dato for fastsettelse av årsregnskapet: 30.04.2024

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, 22.06.2025



Resultatregnskap

Beløp i: NOK	Note	2023	2022
RESULTATREGNSKAP			
Inntekter			
Salgsinntekt		3 087 191	3 019 246
Annen driftsinntekt			35 095
Sum inntekter		3 087 191	3 054 341
Kostnader			
Varekostnad		407 080	298 273
Lønnskostnad	1	304 617	440 698
Avskrivning av driftsmidler	2	52 894	52 800
Annen driftskostnad	1	2 443 960	2 378 785
Sum kostnader		3 208 551	3 170 556
Driftsresultat		-121 360	-116 215
Finansinntekter og finanskostnader			
Annen renteinntekt			3 912
Annen finansinntekt		507	438
Sum finansinntekter		507	4 350
Annen rentekostnad		39 485	27 487
Annen finanskostnad		15 521	15 521
Sum finanskostnader		55 006	43 008
Netto finans		-54 499	-38 658
Ordinært resultat før skattekostnad		-175 859	-154 873
Skattekostnad på resultat	3		
Ordinært resultat etter skattekostnad		-175 859	-154 873
Årsresultat		-175 859	-154 873
Årsresultat etter minoritetsinteresser		-175 859	-154 873
Totalresultat		-175 859	-154 873



Resultatregnskap

Beløp i: NOK	Note	2023	2022
Overføringer og disponeringer			
Udekket tap		-175 859	-154 873
Sum overføringer og disponeringer	4	-175 859	-154 873



Balanse

Beløp i: NOK	Note	2023	2022
BALANSE - EIENDELER			
Anleggsmidler			
Immaterielle eiendeler			
Varige driftsmidler			
Driftsløsøre, inventar o.a. utstyr	2, 9	188 900	241 794
Sum varige driftsmidler		188 900	241 794
Finansielle anleggsmidler			
Andre langsiktige fordringer			59 524
Sum finansielle anleggsmidler			59 524
Sum anleggsmidler		188 900	301 318
Omløpsmidler			
Varer			
Fordringer			
Kundefordringer	5, 9	16 235	16 281
Andre kortsiktige fordringer		77 901	66 704
Sum fordringer		94 136	82 985
Bankinnskudd, kontanter og lignende			
Bankinnskudd, kontanter o.l.	6	17 296	7 188
Sum bankinnskudd, kontanter og lignende		17 296	7 188
Sum omløpsmidler		111 432	90 173
SUM EIENDELER		300 332	391 490
BALANSE - EGENKAPITAL OG GJELD			
Egenkapital			
Innskutt egenkapital			
Aksjekapital	7	280 000	280 000



Balanse

Beløp i: NOK	Note	2023	2022
Overkurs		500 800	500 800
Sum innskutt egenkapital		780 800	780 800
Opptjent egenkapital			
Udekket tap		2 154 579	1 978 719
Sum opptjent egenkapital		-2 154 579	-1 978 719
Sum egenkapital	4	-1 373 779	-1 197 919
Gjeld			
Langsiktig gjeld			
Annen langsiktig gjeld			
Øvrig langsiktig gjeld	8	670 000	670 000
Sum annen langsiktig gjeld		670 000	670 000
Sum langsiktig gjeld		670 000	670 000
Kortsiktig gjeld			
Gjeld til kredittinstitusjoner	9	304 431	178 410
Leverandørgjeld		188 980	241 852
Skyldig offentlige avgifter		22 685	8 482
Annen kortsiktig gjeld		488 015	490 666
Sum kortsiktig gjeld		1 004 111	919 410
Sum gjeld		1 674 111	1 589 410
SUM EGENKAPITAL OG GJELD		300 332	391 490



Brønnøysundregistrene

ÅRSREGNSKAP FOR REGNSKAPSÅRET 2023 - GENERELL INFORMASJON

Journalnummer: 2024 519773

Enheten

Organisasjonsnummer: 921 467 532
Organisasjonsform: Aksjeselskap
Foretaksnavn: HERON TRENINGSSENTER AS
Forretningsadresse: Frakkagjerdvegen 121
5563 FØRRESFJORDEN

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: Ingunn Skåden
Dato for fastsettelse av årsregnskapet: 30.04.2024

Revisjon

Selskapet har besluttet at årsregnskapet
ikke skal revideres: Ja
Årsregnskapet er utarbeidet av ekstern
autorisert regnskapsfører: 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, 19.06.2024



Organisasjonsnr: 921 467 532
HERON TRENINGSSENTER AS

RESULTATREGNSKAP

Beløp i: NOK	Note	2023	2022
RESULTATREGNSKAP			
Inntekter			
Salgsinntekt		3 087 191	3 019 246
Annen driftsinntekt			35 095
Sum inntekter		3 087 191	3 054 341
Kostnader			
Varekostnad		407 080	298 273
Lønnskostnad	1	304 617	440 698
Avskrivning av driftsmidler	2	52 894	52 800
Annen driftskostnad	1	2 443 960	2 378 785
Sum kostnader		3 208 551	3 170 556
Driftsresultat		-121 360	-116 215
Finansinntekter og finanskostnader			
Annen renteinntekt			3 912
Annen finansinntekt		507	438
Sum finansinntekter		507	4 350
Annen rentekostnad		39 485	27 487
Annen finanskostnad		15 521	15 521
Sum finanskostnader		55 006	43 008
Netto finans		-54 499	-38 658
Ordinært resultat før skattekostnad		-175 859	-154 873
Skattekostnad på resultat	3		
Ordinært resultat etter skattekostnad		-175 859	-154 873
Årsresultat		-175 859	-154 873
Årsresultat etter minoritetsinteresser		-175 859	-154 873
Totalresultat		-175 859	-154 873
Overføringer og disponeringer			
Udekket tap		-175 859	-154 873
Sum overføringer og disponeringer	4	-175 859	-154 873



Organisasjonsnr: 921 467 532
HERON TRENINGSSENTER AS

BALANSE

Beløp i: NOK **Note** **2023** **2022**

BALANSE - EIENDELER

Anleggsmidler Immaterielle eiendeler

Varige driftsmidler

Driftsløsøre, inventar o.
a. utstyr 2, 9 188 900 241 794
Sum varige driftsmidler 188 900 241 794

Finansielle anleggsmidler

Andre langsiktige
fordringer 59 524
Sum finansielle
anleggsmidler 59 524

Sum anleggsmidler 188 900 301 318

Omløpsmidler

Varer

Fordringer

Kundefordringer 5, 9 16 235 16 281
Andre kortsiktige
fordringer 77 901 66 704
Sum fordringer 94 136 82 985

Bankinnskudd, kontanter og lignende

Bankinnskudd, kontanter o.
l. 6 17 296 7 188
Sum bankinnskudd,
kontanter og lignende 17 296 7 188

Sum omløpsmidler 111 432 90 173

SUM EIENDELER 300 332 391 490

BALANSE - EGENKAPITAL OG GJELD

Egenkapital

Innskutt egenkapital

Aksjekapital 7 280 000 280 000
Overkurs 500 800 500 800
Sum innskutt egenkapital 780 800 780 800

Opptjent egenkapital

Udekket tap 2 154 579 1 978 719



Sum opptjent egenkapital		-2 154 579	-1 978 719
Sum egenkapital	4	-1 373 779	-1 197 919
Gjeld			
Langsiktig gjeld			
Annen langsiktig gjeld			
Øvrig langsiktig gjeld	8	670 000	670 000
Sum annen langsiktig gjeld		670 000	670 000
Sum langsiktig gjeld		670 000	670 000
Kortsiktig gjeld			
Gjeld til			
kredittinstitusjoner	9	304 431	178 410
Leverandørgjeld		188 980	241 852
Skyldig offentlige avgifter		22 685	8 482
Annen kortsiktig gjeld		488 015	490 666
Sum kortsiktig gjeld		1 004 111	919 410
Sum gjeld		1 674 111	1 589 410
SUM EGENKAPITAL OG GJELD		300 332	391 490



Organisasjonsnr: 921 467 532
HERON TRENINGSSENTER AS

NOTEOPPLYSNINGER - SELSKAP - alle poster oppgitt i hele tall

Note

1

Antall årsverk i regnskapsåret

1.00

Sum Beløp

Balanseført verdi 31.12. Varige driftsmidler Immaterielle eiend.

Konsernregnskap

Morselskapet sitt navn

Forretningskontor for morselskapet

Begrunnelse for at datterselskap er utelatt fra konsolideringen

Samlet beløp - tilknyttet selskap Årets Fjorårets

Samlet beløp - foretak i samme konsern Årets Fjorårets

Samlet beløp - foretak i samme konsern Årets Fjorårets

Samlet beløp - felles kontrollert virksomhet Årets Fjorårets

Pantstillelse Beløp

Beholdning av egne aksjer Antall Pålydende Andel av aksjek.



Årsregnskap 2023

Heron Treningssenter AS

Resultatregnskap
Balanse
Noter

Org.nr.: 921 467 532



Resultatregnskap

Heron Treningssenter AS

Driftsinntekter og driftskostnader	Note	2023	2022
Salgsinntekt		3 087 191	3 019 246
Annen driftsinntekt		0	35 095
Sum driftsinntekter		3 087 191	3 054 341
Varekostnad		407 080	298 273
Lønnskostnad	1	304 617	440 698
Avskrivning av driftsmidler	2	52 894	52 800
Annen driftskostnad	1	2 443 960	2 378 785
Sum driftskostnader		3 208 551	3 170 556
Driftsresultat		-121 360	-116 215
Finansinntekter og finanskostnader			
Annen renteinntekt		0	3 912
Annen finansinntekt		507	438
Annen rentekostnad		39 485	27 487
Annen finanskostnad		15 521	15 521
Resultat av finansposter		-54 499	-38 658
Resultat før skattekostnad		-175 859	-154 873
Skattekostnad på resultat	3	0	0
Resultat		-175 859	-154 873
Årsresultat		-175 859	-154 873
Overføringer			
Overført til udekket tap		175 859	154 873
Sum overføringer	4	-175 859	-154 873



Balanse
Heron Treningssenter AS

Eiendeler	Note	2023	2022
Anleggsmidler			
Varige driftsmidler			
Driftsløsøre, inventar o.a. utstyr	2, 9	188 900	241 794
Sum varige driftsmidler		188 900	241 794
Finansielle anleggsmidler			
Andre langsiktige fordringer		0	59 524
Sum finansielle anleggsmidler		0	59 524
Sum anleggsmidler		188 900	301 318
Omløpsmidler			
Fordringer			
Kundefordringer	5, 9	16 235	16 281
Andre kortsiktige fordringer		77 901	66 704
Sum fordringer		94 136	82 985
Bankinnskudd, kontanter o.l.	6	17 296	7 188
Sum omløpsmidler		111 432	90 173
Sum eiendeler		300 332	391 490



Balanse Heron Treningssenter AS

Egenkapital og gjeld	Note	2023	2022
Egenkapital			
Innskutt egenkapital			
Aksjekapital	7	280 000	280 000
Overkurs		500 800	500 800
Sum innskutt egenkapital		780 800	780 800
Opptjent egenkapital			
Udekket tap		-2 154 579	-1 978 719
Sum opptjent egenkapital		-2 154 579	-1 978 719
Sum egenkapital	4	-1 373 779	-1 197 919
Gjeld			
Annen langsiktig gjeld			
Øvrig langsiktig gjeld	8	670 000	670 000
Sum annen langsiktig gjeld		670 000	670 000
Kortsiktig gjeld			
Gjeld til kredittinstitusjoner	9	304 431	178 410
Leverandørgjeld		188 980	241 852
Skyldig offentlige avgifter		22 685	8 482
Annen kortsiktig gjeld		488 015	490 666
Sum kortsiktig gjeld		1 004 111	919 410
Sum gjeld		1 674 111	1 589 410
Sum egenkapital og gjeld		300 332	391 490

Tysvær, _____ - _____ 2024
Styret i Heron Treningssenter AS

Ingunn Skåden
styreleder/daglig leder

Linzi Natalie Howell Prytz
styremedlem

Jon Erie Prytz
styremedlem

Øystein Skåden
styremedlem

Side 4



Noter

Heron Treningssenter AS

Regnskapsprinsipper

Årsregnskapet består av resultatregnskap, balanse og noteopplysninger og er avlagt i samsvar med regnskapsloven og God regnskapsskikk for små foretak.

Driftsinntekter og driftskostnader

Inntektsføring skjer etter opptjeningsprinsippet som normalt vil være leveringstidspunktet for varer og tjenester. Kostnader medtas etter sammenstillingsprinsippet, dvs. at kostnader medtas i samme periode som tilhørende inntekter inntektsføres.

Hovedregel for vurdering og klassifisering av eiendeler og gjeld

Eiendeler bestemt til varig eie eller bruk er klassifisert som anleggsmidler. Andre eiendeler er klassifisert som omløpsmidler. Fordringer som skal tilbakebetales innen et år er uansett klassifisert som omløpsmidler. Ved klassifisering av kortsiktig og langsiktig gjeld er analoge kriterier lagt til grunn.

Anleggsmidler vurderes til anskaffelseskost og nedskrives til virkelig verdi når verdifallet forventes ikke å være forbigående. Anleggsmidler med begrenset økonomisk levetid avskrives over forventet økonomisk levetid.

Omløpsmidler vurderes til laveste av anskaffelseskost og virkelig verdi.

Gjeld balanseføres til nominelt mottatt beløp på etableringstidspunktet.

Varige driftsmidler

Varige driftsmidler føres i balansen til anskaffelseskost, fratrukket akkumulerte av- og nedskrivninger. Ordinære avskrivninger er beregnet lineært over fastsatt avskrivningsperiode med utgangspunkt i historisk kostpris.

Fordringer

Kundefordringer og andre fordringer er oppført til pålydende med fradrag for forventede tap.

Pensjoner

Selskapet har etablert pensjonsordning for sine ansatte i tråd med lov om obligatorisk tjenstepensjon. Premien kostnadsføres løpende. Arbeidsgiveravgiften kostnadsføres basert på innbetalt premie.

Skatt

Skattekostnaden i resultatregnskapet omfatter både periodens betalbare skatt og endring i utsatt skatt. Utsatt skatt er beregnet på grunnlag av midlertidige forskjeller som eksisterer mellom regnskapsmessige og skattemessige verdier, samt ligningsmessig underskudd til fremføring ved utgangen av regnskapsåret. Skatteøkende og skattereduserende midlertidige forskjeller som reverserer eller kan reversere i samme periode er utlignet og nettoført.



Noter

Heron Treningssenter AS

Note 1 - Lønn, årsverk, ytelser ledende personer, pensjon, revisor mv.

Lønnskostnader	2023	2022
Lønn, feriepenger mv.	253 512	381 473
Arbeidsgiveravgift	38 766	54 822
Pensjon	12 339	4 403
Andre personalkostnader	0	0
Sum	304 617	440 698
Årsverk	1	1

Lån/sikkerhetsstillelse til ledende personer

Det er ikke gitt lån og/eller sikkerhetsstillelse til ledende personer.

Pensjon

Selskapet har etablert innskuddspensjonsavtale iht. lov om obligatorisk tjenestepensjon.

Honorar til revisor

Selskapet har fravalgt revisjon.

Note 2 - Varige driftsmidler

	Driftsløsøre	Sum
Kostpris 1.1	424 094	424 094
Tilgang / avgang	0	0
Kostpris 31.12	424 094	424 094
Akk. avskrivninger 1.1	182 300	182 300
Akk. nedskrivninger 1.1	0	0
+ årets avskrivning	52 894	52 894
Akk. av- og nedskrivninger 31.12	235 194	235 194
Regnskapsmessig verdi 31.12	188 900	188 900
Avskrivninger	8 år	



Noter

Heron Treningssenter AS

Note 3 - Skattekostnad, betalbar skatt og utsatt skatt

Skattekostnad		2023	2022
Årets betalbare skatt		0	0
Endring utsatt skatt		0	0
Skattekostnad ordinært resultat		0	0
Betalbar skatt		2023	2022
Resultat før skattekostnad		-175 859	-154 873
Permanente forskjeller		0	0
Endring midlertidige tidsforskjeller		18 458	9 755
Grunnlag betalbar skatt		-157 401	-145 118
Betalbar skatt	22 %	0	0
Betalbar skatt i balansen		31.12.2023	31.12.2022
Betalbar skatt på årets resultat		0	0
Betalbar skatt i balansen		0	0
Utsatt skattefordel		31.12.2023	31.12.2022
Varige driftsmidler		51 156	69 614
Sum midlertidige tidsforskjeller		51 156	69 614
Underskudd til fremføring		-2 198 788	-2 041 387
Grunnlag utsatt skatt		-2 147 632	-1 971 773
Utsatt skattefordel	22 %	-472 479	-433 790

I tråd med God regnskapsskikk for små foretak er ikke utsatt skattefordel regnskapsført.

Note 4 - Egenkapital

Egenkapital	Aksjekapital	Overkurs	Udekket tap	Sum
Egenkapital 01.01.2023	280 000	500 800	-1 978 719	-1 197 919
Årsresultat			-175 859	-175 859
Egenkapital 31.12.2023	280 000	500 800	-2 154 579	-1 373 779

Note 5 - Kundefordringer

Selskapets kundefordringer er bokført til pålydende per 31.12.2023.

Avsetning til tap er lik kr 0 og konstatert tap på kundefordringer utgjør kr 0.



Noter

Heron Treningssenter AS

Note 6 - Bankinnskudd

Bundne bankinnskudd	31.12.2023	31.12.2022
Skattetrekksmidler	13 361	3 253
Sum	13 361	3 253

Note 7 - Aksjekapital og aksjonærer

Aksjekapital

Aksjekapitalen er kr 280 000 og består av 280 ordinære aksjer. Hver aksje pålydende kr 1 000.

Aksjonærer per 31.12.2023	Antall aksjer	Eierandel	Stemmer
Albatross Fitness AS	60	21,4 %	21,4 %
GPS Helse/familiekiropraktoren AS	140	50,0 %	50,0 %
Øystein Skåden	80	28,6 %	28,6 %
Sum	280	100,0 %	100,0 %

Daglig leder og styremedlemmene eier aksjer indirekte eller direkte i selskapet.

Note 8 - Mellomværende nærstående

Øvrig langsiktig gjeld	31.12.2023	31.12.2022
Alba Eiendom AS	0	370 000
Albatross Fitness AS	370 000	0
GPS Helse/familiekiropraktoren AS	37 500	37 500
Linzi Natalie Howell Prytz	112 500	112 500
Jon Erie Prytz	112 500	112 500
Øystein Skåden	37 500	37 500
Sum	670 000	670 000

Mellomværende til nærstående er ikke renteberegnet.



Noter

Heron Treningssenter AS

Note 9 - Gjeld til kredittinstitusjoner / Garantiforpliktelser

Følgende forpliktelser er sikret ved pant	31.12.2023	31.12.2022
Gjeld til kredittinstitusjoner - kassekreditt	304 431	178 410
Sum	304 431	178 410
Regnskapsmessig verdi av eiendeler stillet som sikkerhet	31.12.2023	31.12.2022
Driftsløsøre, inventar mv.	188 900	241 794
Kundefordringer	16 235	16 281
Sum	205 135	258 075

Garantiforpliktelser

Ikke regnskapsførte garantiforpliktelser utgjør kr 689 829 per 31.12.2023.

Garantiforpliktelsene er ikke gjort relle, dvs. at fremtidige utbetalinger er ikke sannsynliggjort.

Note 10 - Fortsatt drift

Selskapets styre er bevisst at egenkapitalen er tapt. Etableringskostnader og tid relatert til opparbeidelse av inntektsgrunnlag (kunder) resulterte i negativ inntjening i oppstartsårene 2018 og 2019. Deretter ble selskapet sterkt påvirket av Covid19-utbruddet som periodevis medførte nedstenging av virksomheten i 2020 og 2021.

Aksjonærene tilførte kapital i 2019 og 2021 for å styrke selskapets situasjon.

Aksjonærene har totalt lån til selskapet på totalt kr 670 000 per 31.12.2023. Lånene renteberegnes ikke og forfaller først når selskapets soliditet og likviditet er tilfredsstillende.

Styret har forvetninger om at aktivitetsnivået og inntjeningen skal styrke seg de kommende årene, og forvetninger om at selskapet på sikt skal etablere en tilfredsstillende egenkapital.

Selskapets avtale om leasing av treningsutstyr utløper i 2024 og det forventes en vesentlig reduksjon av andre driftskostnader fra tidspunktet avtalen utløper. Det er ikke behov for vesentlig investering i fornyelse av treningsutstyr.

Styret mener forutsetningen om fortsatt drift er tilstede.