



ÅRSREGNSKAPET FOR REGNSKAPSÅRET 2020 - GENERELL INFORMASJON

Enheten

Organisasjonsnummer: 912 782 123
Organisasjonsform: Aksjeselskap
Foretaksnavn: TRENING OG HELSE AS
Forretningsadresse: Rolvsøyveien 205
1617 FREDRIKSTAD

Regnskapsår

Årsregnskapets periode: 01.01.2020 - 31.12.2020

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: Halvor Elverhøi
Dato for fastsettelse av årsregnskapet: 23.03.2021

Grunnlag for avgivelse

År 2020: Årsregnskapet er elektronisk innlevert
År 2019: Tall er hentet fra elektronisk innlevert årsregnskap fra 2020

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



Resultatregnskap

Beløp i: NOK	Note	2020	2019
RESULTATREGNSKAP			
Inntekter			
Salgsinntekt		1 726 950	2 050 307
Annen driftsinntekt		312 580	288 561
Sum inntekter		2 039 530	2 338 868
Kostnader			
Varekostnad			2
Lønnskostnad	1, 2, 3	1 127 520	1 638 128
Avskrivning på driftsmidler og immaterielle eiendeler	7	73 200	78 400
Annen driftskostnad	5	849 391	704 911
Sum kostnader		2 050 111	2 421 441
Driftsresultat		-10 581	-82 573
Finansinntekter og finanskostnader			
Annen renteinntekt		11	72
Sum finansinntekter		11	72
Annen rentekostnad		11 026	13 922
Sum finanskostnader		11 026	13 922
Netto finans		-11 014	-13 850
Ordinært resultat før skattekostnad		-21 595	-96 423
Skattekostnad på ordinært resultat		-164 974	
Ordinært resultat etter skattekostnad		143 379	-96 423
Årsresultat		143 379	-96 423
Overføringer og disponeringer			
Udekket tap		143 379	-96 423
Sum overføringer og disponeringer		143 379	-96 423



Balanse

Beløp i: NOK	Note	2020	2019
BALANSE - EIENDELER			
Anleggsmidler			
Immaterielle eiendeler			
Utsatt skattefordel		164 974	
Sum immaterielle eiendeler		164 974	
Varige driftsmidler			
Driftsløsøre, inventar, verktøy, kontormaskiner, ol.	7		299 400
Sum varige driftsmidler			299 400
Sum anleggsmidler		164 974	299 400
Omløpsmidler			
Varer			
Bankinnskudd, kontanter og lignende			
Bankinnskudd, kontanter og lignende	10	132 303	36 039
Sum bankinnskudd, kontanter og lignende		132 303	36 039
Sum omløpsmidler		132 303	36 039
SUM EIENDELER		297 277	335 439
BALANSE - EGENKAPITAL OG GJELD			
Egenkapital			
Innskutt egenkapital			
Aksjekapital (2 000 aksjer à kr 100,00)	6, 11	200 000	200 000
Sum innskutt egenkapital		200 000	200 000
Opptjent egenkapital			
Udekket tap	11	582 104	725 482
Sum opptjent egenkapital		-582 104	-725 482
Sum egenkapital	11	-382 104	-525 482



Balanse

Beløp i: NOK	Note	2020	2019
Sum langsiktig gjeld		0	0
Kortsiktig gjeld			
Leverandørgjeld		492 028	591 448
Skyldige offentlige avgifter		95 536	119 673
Annen kortsiktig gjeld		91 817	149 800
Sum kortsiktig gjeld		679 381	860 921
Sum gjeld		679 381	860 921
SUM EGENKAPITAL OG GJELD		297 277	335 439



Brønnøysundregistrene

ÅRSREGNSKAP FOR REGNSKAPSÅRET 2020 - GENERELL INFORMASJON

Journalnummer: 2021 185920

Enheten

Organisasjonsnummer: 912 782 123
Organisasjonsform: Aksjeselskap
Foretaksnavn: TRENING OG HELSE AS
Forretningsadresse: Rolvsøyveien 205
1617 FREDRIKSTAD

Regnskapsår

Årsregnskapets periode: 01.01.2020 - 31.12.2020

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: Halvor Elverhøi
Dato for fastsettelse av årsregnskapet: 23.03.2021

Revisjon

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

Grunnlag for avgivelse

År 2020: Årsregnskap er elektronisk innlevert.
År 2019: Tall er hentet fra elektronisk innlevert årsregnskap fra 2020.

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, 06.04.2021

Brønnøysundregistrene

Postadresse: Postboks 900, 8910 Brønnøysund
Telefoner: Opplysningstelefonen 75 00 75 00 Administrasjonen 75 00 75 09 Telefaks 75 00 75 05
E-post: fimapost@brreg.no Internett: www.brreg.no
Organisasjonsnummer: 974 760 673



Organisasjonsnr: 912 782 123
TRENING OG HELSE AS

RESULTATREGNSKAP

Beløp i: NOK	Note	2020	2019
RESULTATREGNSKAP			
Inntekter			
Salgsinntekt		1 726 950	2 050 307
Annen driftsinntekt		312 580	288 561
Sum inntekter		2 039 530	2 338 868
Kostnader			
Varekostnad			2
Lønnskostnad	1, 2, 3	1 127 520	1 638 128
Avskrivning på driftsmidler og immaterielle eiendeler	7	73 200	78 400
Annen driftskostnad	5	849 391	704 911
Sum kostnader		2 050 111	2 421 441
Driftsresultat		-10 581	-82 573
Finansinntekter og finanskostnader			
Annen renteinntekt		11	72
Sum finansinntekter		11	72
Annen rentekostnad		11 026	13 922
Sum finanskostnader		11 026	13 922
Netto finans		-11 014	-13 850
Ordinært resultat før skattekostnad			
Skattekostnad på ordinært resultat		-21 595	-96 423
Ordinært resultat etter skattekostnad		-164 974	-96 423
Årsresultat		143 379	-96 423
Overføringer og disponeringer			
Udekket tap		143 379	-96 423
Sum overføringer og disponeringer		143 379	-96 423



Organisasjonsnr: 912 782 123
TRENING OG HELSE AS

BALANSE

Beløp i: NOK	Note	2020	2019
BALANSE - EIENDELER			
Anleggsmidler			
Immaterielle eiendeler			
Utsatt skattefordel		164 974	
Sum immaterielle eiendeler		164 974	
Varige driftsmidler			
Driftsløsøre, inventar, verktøy, kontormaskiner, ol.	7		299 400
Sum varige driftsmidler			299 400
Sum anleggsmidler		164 974	299 400
Omløpsmidler			
Varer			
Bankinnskudd, kontanter og lignende			
Bankinnskudd, kontanter og lignende	10	132 303	36 039
Sum bankinnskudd, kontanter og lignende		132 303	36 039
Sum omløpsmidler		132 303	36 039
SUM EIENDELER		297 277	335 439
BALANSE - EGENKAPITAL OG GJELD			
Egenkapital			
Innskutt egenkapital			
Aksjekapital (2 000 aksjer à kr 100,00)	6, 11	200 000	200 000
Sum innskutt egenkapital		200 000	200 000
Opptjent egenkapital			
Udekket tap	11	582 104	725 482
Sum opptjent egenkapital		-582 104	-725 482
Sum egenkapital	11	-382 104	-525 482
Sum langsiktig gjeld		0	0
Kortsiktig gjeld			
Leverandørgjeld		492 028	591 448
Skyldige offentlige avgifter		95 536	119 673



Annen kortsiktig gjeld	91 817	149 800
Sum kortsiktig gjeld	679 381	860 921
Sum gjeld	679 381	860 921
SUM EGENKAPITAL OG GJELD	297 277	335 439



Organisasjonnr: 912 782 123
TRENING OG HELSE AS

NOTEOPPLYSNINGER - SELSKAP

- alle poster oppgitt i hele tall

Note

Regnskapsprinsipper
Se filvedlegg.

Note

Er det usikkerhet om fortsatt drift?: Nei

Note

6

Antall aksjer og aksjeeiere

<u>Aksjeklasse</u>	<u>Ant. aksjer</u>	<u>Pålydende</u>	<u>Bokført verdi</u>
Ordinære aksjer	2000.00	100.00	200000.00
<u>Aksjeeiere - fritekst</u>	<u>Antall</u>	<u>Eierandel</u>	<u>Aksjeklasse</u>
Elverhøi, Halvor (Styreleder)	1000.00	50.00%	Ordinære aksjer
Elverhøi, Pernilla (Daglig leder, Styremedlem)	1000.00	50.00%	Ordinære aksjer
<u>Sum</u>	<u>Sum antall</u>	<u>Sum eierandel</u>	
	2000.00	100.00%	

Note

1

Lønn og ytelser

<u>Lønn</u>	<u>Årets</u>	<u>Fjorårets</u>
	964645.00	1382377.00
<u>Arbeidsgiveravgift</u>	<u>Årets</u>	<u>Fjorårets</u>
	137475.00	205156.00
<u>Pensjonskostnader</u>	<u>Årets</u>	<u>Fjorårets</u>
	24950.00	49900.00
<u>Andre ytelser</u>	<u>Årets</u>	<u>Fjorårets</u>
	450.00	695.00
<u>Sum lønnskostnader</u>	<u>Årets</u>	<u>Fjorårets</u>
	1127520.00	1638128.00

Note



3

Ytelser til ledende personer

Ytelser til daglig leder

<u>Ytelser</u>	<u>Lønn</u>	<u>Pensj.forpl.</u>	<u>Andre godtgj.</u>
	495398.00		59736.00

Note

3

Ytelser til andre ledende personer

<u>Ledende person</u>	<u>Lønn</u>	<u>Pensj.forpl.</u>	<u>Andre godtgj.</u>
Halvor Elverhøi, styrets leder	483323.00		4392.00

<u>Sum ytelse andre led.pers.</u>	<u>Lønn</u>	<u>Pensj.forpl.</u>	<u>Andre godtgj.</u>
	483323.00		4392.00

Note

5

Ytelser til revisjon

Note

1

Antall årsverk i regnskapsåret

Virksomheten har hatt følgende antall årsverk:

2.00

Note

2

Obligatorisk tjenestepensjon

Er virksomheten pliktig til å ha tjenestepensjonsordning etter lov:

Ja

Oppfyller pensjonsordning lovkravene: Ja

Note

4

Lån og sikkerhetsstillelse til ledende personer og aksjeeiere

Er det gitt lån eller sikkerhetsstillelse til ledende personer: Nei



Noter 2020

TRENING OG HELSE AS

Regnskapsprinsipper

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

Salgsinntekter

Inntektsføring ved salg av varer skjer på leveringstidspunktet. Tjenester inntektsføres etter hvert som de leveres.

Klassifisering og vurdering av balanseposter

Omløpsmidler og kortsiktig gjeld omfatter poster som knytter seg til varekretsløpet. For andre poster enn kundefordringer omfattes poster som forfaller til betaling innen ett år etter transaksjonsdagen. Anleggsmidler er eiendeler bestemt til varig eie og bruk. Langsiktig gjeld er gjeld som forfaller senere enn 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. I tillegg gjøres det for øvrige kundefordringer en uspesifisert avsetning for å dekke antatt tap.

Varebeholdninger

Lager av innkjøpte varer er verdsatt til laveste av anskaffelseskost etter FIFO- prinsippet og virkelig verdi. Egentilvirkede ferdigvarer og varer under tilvirkning er vurdert til variabel tilvirkningskost. Det foretas nedskrivning for påregnelig ukurans.

Varige driftsmidler

Varige driftsmidler balanseføres og avskrives over driftsmidlenes levetid dersom de har antatt levetid over 3 år og har en kostpris som overstiger kr 15.000. Direkte vedlikehold av driftsmidler kostnadsføres løpende under driftskostnader, mens påkostninger eller forbedringer tillegges driftsmidlets kostpris og avskrives i takt med driftsmidlet.

Forøvrig er følgende regnskapsprinsipper anvendt:

FIFO-metoden for tilordning av anskaffelseskost for ombyttbare finansielle eiendeler, laveste verdis prinsipp for markedsbaserte finansielle omløpsmidler, forsikret pensjonsforpliktelse er ikke balanseført - kostnaden er lik premien, pensjonsforpliktelser knyttet til AFP-ordningen er ikke balanseført, leieavtaler er ikke balanseført, langsiktige tilvirkningskontrakter er inntektsført etter fullført kontrakt metoden, pengeposter i utenlandsk valuta er verdsatt til kursen ved regnskapsårets slutt og kostmetoden er benyttet for investeringer i datterselskap/tilknyttet selskap. Egne utgifter til forskning og utvikling og til utvikling av rettigheter er kostnadsført.

Utbytte er inntektsført samme år som det er avsatt i datterselskap/tilknyttet selskap, dersom det er sannsynlig at beløpet vil mottas. Ved utbytte som overstiger andel av tilbakeholdt resultat etter kjøpet representerer den overskytende del tilbakebetaling av investert kapital, og er fratrukket investeringens verdi i balansen.

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 utlignet og skattevirkningen er beregnet på netto grunnlaget.

Selskapet har ikke endret regnskapsprinsipp fra 2019 til 2020.



Note 1 - Lønnskostnader etc

	2020	2019
Lønn	964 645	1 382 377
Arbeidsgiveravgift	137 475	205 156
Pensjonskostnader	24 950	49 900
Andre relaterte ytelser	450	695
Sum	1 127 520	1 638 128

Foretaket har sysselsatt 2 årsverk i regnskapsåret.

Note 2 - Obligatorisk tjenstepensjon

Virksomheten er pliktig til å ha tjenstepensjonsordning etter lov om obligatorisk tjenstepensjon. Gjeldende pensjonsordning oppfylder kravene etter loven.

Note 3 - Ytelser til ledende personer

	Lønn	Pensjonsforpliktelse	Annen godtgjørelse
Ytelser til daglig leder	495 398	0	59 736

Ledende person	Lønn	Pensjonsforpliktelse	Annen godtgjørelse
Halvor Elverhøi, styrets leder	483 323		4 392
Total ytelse til andre ledende personer	483 323	0	4 392

Note 4 - Lån og sikkerhetsstillelse til ledende personer

Det er ikke gitt lån eller sikkerhetsstillelse til ledende personer.

Note 5 - Revisjon

Selskapet oppfylder kravene til fravalg revisor, og dette er valgt.

Note 6 - Aksjekapital og aksjonærer

Aksjeklasse	Antall aksjer	Pålydende	Bokført verdi
Ordinære aksjer	2 000	100,00	200 000,00
Sum	2 000		200 000,00

Aksjeeier	Antall aksjer	Eierandel	Aksjeklasse
Elverhøi, Halvor (Styreleder)	1 000	50,00%	Ordinære aksjer
Elverhøi, Pernilla (Daglig leder, Styremedlem)	1 000	50,00%	Ordinære aksjer
Totalt antall aksjer	2 000	100,00%	



Note 7 - Spesifikasjon av varige driftsmidler

	Driftsløsøre inventar o.l
Anskaffelseskost 01.01.2020	1 182 224
Tilgang i året	0
Avgang i året	(680 004)
Anskaffelseskost 31.12.2020	502 220
Akk. av- og nedskr. 01.01.2020	(882 824)
Akkumulerte avskr. 31.12.2020	(502 220)
Balanseført verdi pr. 31.12.2020	0
Årets avskrivninger	(73 200)
Økonomisk levetid	5 - 10 år
Avskrivningsplan: Lineær	10 - 20 %

Note 8 - Skatt

	2020	2019
Ordinært resultat før skattekostnad	(21 595)	(96 423)
+/- Årets endring i midlertidige forskjeller	254 400	35 400
- Fremførbart underskudd / korreksjonsinntekt	(232 805)	
Årets skattegrunnlag	0	(61 023)
+/- Endring i utsatt skatt	(164 974)	
Skattekostnad i resultatregnskapet	(164 974)	0
Betalbar skatt i balansen	0	0

Note 9 - Midl. forskjeller - Utsatt skatt/skattefordel

Utsatt skatt/utsatt skattefordel i balansen avsettes på grunnlag av forskjeller mellom regnskapsmessige og skattemessige verdier i henhold til norsk regnskapsstandard for skatt. Midlertidige skatteøkende og skattereduserende forskjeller som kan utlignes er nettoført.

Midlertidige forskjeller knyttet til:	01.01.2020	31.12.2020	Endring
Anleggsmidler	126 900	(127 500)	254 400
Skattemessig fremførbart underskudd	(855 187)	(622 382)	(232 805)
Netto forskjeller	(728 287)	(749 882)	21 595
Skattereduserende forskjeller som ikke kan utlignes	728 287	0	728 287
Sum midlertidige forskjeller	0	(749 882)	749 882
Utsatt skattefordel 31.12.20. basert på 22%	0	(164 974)	164 974

Note 10 - Bankinnskudd

I posten for bankinnskudd inngår egen konto for bundne skattetrekksmidler med kr 34 784. Skyldig skattetrekk er kr 55 600.

Note 11 - Egenkapital

	Aksjekapital	Udekket tap	Sum
Egenkapital 01.01.2020	200 000	(725 482)	(525 482)
Årets resultat		143 379	143 379
Egenkapital 31.12.2020	200 000	(582 103)	(382 103)



Note 12 - Fortsatt drift

Forutsetningen om fortsatt drift er til stede, og årsregnskapet for 2020 er satt opp under denne forutsetning. Styret er oppmerksom på at selskapets egenkapital er negativ, men mener fortsatt drift er forsvarlig fordi det meste av leverandørgjelden får betales ned med mnd. beløp over en lengre tid. Videre har selskapet med unntak av 2019 hatt overskudd som bedrer situasjonen de siste årene.

Note 13 - Covid-19 og påvirkning på regnskapet

Covid-19 og situasjonen knyttet til dette har ikke hatt noen dramatisk innvirkning på selskapets drift i 2020, men det har vært et omsetningsfall spesielt i enkelte perioder i starten av pandemien. Det er søkt og mottatt støtte til dekning av faste uunngåelige kostnader i denne perioden med kr 18.985,-. Styret følger situasjonen fortløpende, men ser optimistisk på 2021.