



## ÅRSREGNSKAPET FOR REGNSKAPSÅRET 2022 - GENERELL INFORMASJON

### Enheten

Organisasjonsnummer: 916 903 634  
Organisasjonsform: Aksjeselskap  
Foretaksnavn: TRENINGSGLEDE AS  
Forretningsadresse: Almelien 28B  
1358 JAR

### Regnskapsår

Årsregnskapets periode: 01.01.2022 - 31.12.2022

### 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: Trine Bækkevar Semb  
Dato for fastsettelse av årsregnskapet: 10.05.2023

### Grunnlag for avgivelse

År 2022: Årsregnskapet er elektronisk innlevert  
År 2021: Tall er hentet fra elektronisk innlevert årsregnskap fra 2022

*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



## Resultatregnskap

Beløp i: NOK	Note	2022	2021
<b>RESULTATREGNSKAP</b>			
<b>Inntekter</b>			
Salgsinntekt		797 179	937 405
<b>Sum inntekter</b>		<b>797 179</b>	<b>937 405</b>
<b>Kostnader</b>			
Lønnskostnad		505 370	698 510
Avskrivning av driftsmidler og immaterielle eiendeler		14 696	14 688
Annen driftskostnad		314 903	257 631
<b>Sum kostnader</b>		<b>834 969</b>	<b>970 829</b>
<b>Driftsresultat</b>		<b>-37 791</b>	<b>-33 424</b>
Annen rentekostnad		1 148	162
<b>Sum finanskostnader</b>		<b>1 148</b>	<b>162</b>
<b>Netto finans</b>		<b>-1 148</b>	<b>-162</b>
<b>Ordinært resultat før skattekostnad</b>		<b>-38 939</b>	<b>-33 586</b>
Skattekostnad på resultat		-8 567	-7 389
<b>Ordinært resultat etter skattekostnad</b>		<b>-30 372</b>	<b>-26 197</b>
<b>Årsresultat</b>		<b>-30 372</b>	<b>-26 197</b>
<b>Årsresultat etter minoritetsinteresser</b>		<b>-30 372</b>	<b>-26 197</b>
<b>Totalresultat</b>		<b>-30 372</b>	<b>-26 197</b>
<b>Overføringer og disponeringer</b>			
Udekket tap		-30 372	
Overført fra annen egenkapital			-26 197
<b>Sum overføringer og disponeringer</b>		<b>-30 372</b>	<b>-26 197</b>



### Balanse

Beløp i: NOK	Note	2022	2021
<b>BALANSE - EIENDELER</b>			
<b>Anleggsmidler</b>			
<b>Immaterielle eiendeler</b>			
Utsatt skattefordel		31 763	23 196
<b>Sum immaterielle eiendeler</b>		<b>31 763</b>	<b>23 196</b>
<b>Varige driftsmidler</b>			
Driftsløsøre, inventar o.a. utstyr		7 766	22 463
<b>Sum varige driftsmidler</b>		<b>7 766</b>	<b>22 463</b>
<b>Sum anleggsmidler</b>		<b>39 529</b>	<b>45 659</b>
<b>Omløpsmidler</b>			
<b>Varer</b>			
<b>Fordringer</b>			
Kundefordringer			5 340
Andre kortsiktige fordringer		356	4 881
<b>Sum fordringer</b>		<b>356</b>	<b>10 221</b>
<b>Bankinnskudd, kontanter og lignende</b>			
Bankinnskudd, kontanter o.l.		52 492	112 173
<b>Sum bankinnskudd, kontanter og lignende</b>		<b>52 492</b>	<b>112 173</b>
<b>Sum omløpsmidler</b>		<b>52 848</b>	<b>122 394</b>
<b>SUM EIENDELER</b>		<b>92 377</b>	<b>168 053</b>
<b>BALANSE - EGENKAPITAL OG GJELD</b>			
<b>Egenkapital</b>			
<b>Innskutt egenkapital</b>			
Aksjekapital		30 000	30 000
<b>Sum innskutt egenkapital</b>		<b>30 000</b>	<b>30 000</b>



## Balanse

Beløp i: NOK	Note	2022	2021
<b>Opptjent egenkapital</b>			
Annen egenkapital			-18 389
Udekket tap		48 760	
<b>Sum opptjent egenkapital</b>		<b>-48 760</b>	<b>-18 389</b>
<b>Sum egenkapital</b>		<b>-18 760</b>	<b>11 611</b>
<b>Sum langsiktig gjeld</b>		<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Kortsiktig gjeld</b>			
Leverandørgjeld		11 707	5 933
Skattetrekk og andre trekk		20 757	21 427
Annen kortsiktig gjeld		78 674	129 082
<b>Sum kortsiktig gjeld</b>		<b>111 137</b>	<b>156 442</b>
<b>Sum gjeld</b>		<b>111 137</b>	<b>156 442</b>
<b>SUM EGENKAPITAL OG GJELD</b>		<b>92 377</b>	<b>168 053</b>



## Brønnøysundregistrene

### ÅRSREGNSKAP FOR REGNSKAPSÅRET 2022 - GENERELL INFORMASJON

Journalnummer: 2023 704483

#### Enheten

Organisasjonsnummer: 916 903 634  
Organisasjonsform: Aksjeselskap  
Foretaksnavn: TRENINGSGLEDE AS  
Forretningsadresse: Almelien 28B  
1358 JAR

#### Regnskapsår

Årsregnskapets periode: 01.01.2022 - 31.12.2022

#### Konsern

Morselskap i konsern: Nei

#### Regnskapsregler

Regler for små foretak benyttet: Ja  
Benyttet ved utarbeidelsen av  
årsregnskapet til selskapet: Regnskapslovens alminnelige regler  
Har utarbeidet 'land-for-land' rapport: Ja

#### Årsregnskapet fastsatt av kompetent organ

Bekreftet av representant for selskapet: Trine Bækkevar Semb  
Dato for fastsettelse av årsregnskapet: 10.05.2023

#### Revisjon

Selskapet har besluttet at årsregnskapet  
ikke skal revideres: 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 2022: Årsregnskap er elektronisk innlevert.  
År 2021: Tall er hentet fra elektronisk innlevert årsregnskap fra 2022.

*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, 09.08.2023

---

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: 916 903 634  
TRENINGSGLEDE AS

## RESULTATREGNSKAP

<b>Beløp i: NOK</b>	<b>Note</b>	<b>2022</b>	<b>2021</b>
<b>RESULTATREGNSKAP</b>			
<b>Inntekter</b>			
Salgsinntekt		797 179	937 405
<b>Sum inntekter</b>		<b>797 179</b>	<b>937 405</b>
<b>Kostnader</b>			
Lønnskostnad		505 370	698 510
Avskrivning av driftsmidler og immaterielle eiendeler		14 696	14 688
Annen driftskostnad		314 903	257 631
<b>Sum kostnader</b>		<b>834 969</b>	<b>970 829</b>
<b>Driftsresultat</b>		<b>-37 791</b>	<b>-33 424</b>
Annen rentekostnad		1 148	162
<b>Sum finanskostnader</b>		<b>1 148</b>	<b>162</b>
<b>Netto finans</b>		<b>-1 148</b>	<b>-162</b>
<b>Ordinært resultat før skattekostnad</b>			
Skattekostnad på resultat		-8 567	-7 389
<b>Ordinært resultat etter skattekostnad</b>		<b>-30 372</b>	<b>-26 197</b>
<b>Årsresultat</b>		<b>-30 372</b>	<b>-26 197</b>
<b>Årsresultat etter minoritetsinteresser</b>		<b>-30 372</b>	<b>-26 197</b>
<b>Totalresultat</b>		<b>-30 372</b>	<b>-26 197</b>
<b>Overføringer og disponeringer</b>			
Udekket tap		-30 372	
Overført fra annen egenkapital			-26 197
<b>Sum overføringer og disponeringer</b>		<b>-30 372</b>	<b>-26 197</b>



Organisasjonsnr: 916 903 634  
TRENINGSGLEDE AS

## BALANSE

Beløp i: NOK	Note	2022	2021
<b>BALANSE - EIENDELER</b>			
<b>Anleggsmidler</b>			
<b>Immaterielle eiendeler</b>			
Utsatt skattefordel		31 763	23 196
<b>Sum immaterielle eiendeler</b>		<b>31 763</b>	<b>23 196</b>
<b>Varige driftsmidler</b>			
Driftsløsøre, inventar o. a. utstyr			
		7 766	22 463
<b>Sum varige driftsmidler</b>		<b>7 766</b>	<b>22 463</b>
<b>Sum anleggsmidler</b>		<b>39 529</b>	<b>45 659</b>
<b>Omløpsmidler</b>			
<b>Varer</b>			
<b>Fordringer</b>			
Kundefordringer			
			5 340
Andre kortsiktige fordringer			
		356	4 881
<b>Sum fordringer</b>		<b>356</b>	<b>10 221</b>
<b>Bankinnskudd, kontanter og lignende</b>			
Bankinnskudd, kontanter o. l.			
		52 492	112 173
<b>Sum bankinnskudd, kontanter og lignende</b>		<b>52 492</b>	<b>112 173</b>
<b>Sum omløpsmidler</b>		<b>52 848</b>	<b>122 394</b>
<b>SUM EIENDELER</b>		<b>92 377</b>	<b>168 053</b>
<b>BALANSE - EGENKAPITAL OG GJELD</b>			
<b>Egenkapital</b>			
<b>Innskutt egenkapital</b>			
Aksjekapital		30 000	30 000
<b>Sum innskutt egenkapital</b>		<b>30 000</b>	<b>30 000</b>
<b>Opptjent egenkapital</b>			
Annen egenkapital			
			-18 389
Udekket tap			
		48 760	
<b>Sum opptjent egenkapital</b>		<b>-48 760</b>	<b>-18 389</b>
<b>Sum egenkapital</b>		<b>-18 760</b>	<b>11 611</b>



<b>Sum langsiktig gjeld</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Kortsiktig gjeld</b>		
Leverandørgjeld	11 707	5 933
Skattetrekk og andre trekk	20 757	21 427
Annen kortsiktig gjeld	78 674	129 082
<b>Sum kortsiktig gjeld</b>	<b>111 137</b>	<b>156 442</b>
<b>Sum gjeld</b>	<b>111 137</b>	<b>156 442</b>
<b>SUM EGENKAPITAL OG GJELD</b>	<b>92 377</b>	<b>168 053</b>



Organisasjonsnr: 916 903 634  
TRENINGSGLEDE AS

NOTEOPPLYSNINGER - SELSKAP - alle poster oppgitt i hele tall

## Note

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.



**Treningsglede AS**  
**Resultatregnskap 01.01-31.12**

<b>Driftsinntekter og driftskostnader</b>	<b>Note</b>	<b>2022</b>	<b>2021</b>
Salgsinntekt		<u>797 179</u>	<u>937 405</u>
<b>Sum driftsinntekter</b>		<b>797 179</b>	<b>937 405</b>
Lønnskostnad		505 370	698 510
Avskrivning av driftsmidler og immaterielle eiendeler		14 696	14 688
Annen driftskostnad		<u>314 903</u>	<u>257 631</u>
<b>Sum driftskostnader</b>		<b>834 969</b>	<b>970 829</b>
<b>Driftsresultat</b>		<b>-37 791</b>	<b>-33 424</b>
<b>Finansinntekter og finanskostnader</b>			
Rentekostnad		1 148	162
<b>Resultat av finansposter</b>		<b>-1 148</b>	<b>-162</b>
<b>Resultat før skattekostnad</b>		<b>-38 939</b>	<b>-33 586</b>
Skattekostnad på resultat		-8 567	-7 389
<b>Årsresultat</b>		<b>-30 372</b>	<b>-26 197</b>
<b>Overføringer</b>			
Overført til udekket tap		30 372	0
Overført fra annen egenkapital		<u>0</u>	<u>26 197</u>
<b>Sum overføringer</b>		<b>-30 372</b>	<b>-26 197</b>



**Treningsglede AS**  
**Balanse**

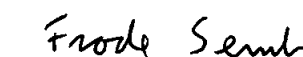
<b>Eiendeler</b>	<b>Note</b>	<b>2022</b>	<b>2021</b>
<b>Anleggsmidler</b>			
Utsatt skattefordel		<u>31 763</u>	<u>23 196</u>
<b>Sum immaterielle eiendeler</b>		<b>31 763</b>	<b>23 196</b>
<b>Varige driftsmidler</b>			
Driftsløsøre, inventar o.a. utstyr		<u>7 766</u>	<u>22 463</u>
<b>Sum varige driftsmidler</b>		<b>7 766</b>	<b>22 463</b>
<b>Sum anleggsmidler</b>		<b>39 529</b>	<b>45 659</b>
<b>Omløpsmidler</b>			
<b>Fordringer</b>			
Kundefordringer		0	5 340
Andre kortsiktige fordringer		<u>356</u>	<u>4 881</u>
<b>Sum fordringer</b>		<b>356</b>	<b>10 221</b>
Bankinnskudd, kontanter o.l.		<u>52 492</u>	<u>112 173</u>
<b>Sum omløpsmidler</b>		<b>52 848</b>	<b>122 394</b>
<b>Sum eiendeler</b>		<b>92 377</b>	<b>168 053</b>

**Treningsglede AS****Balanse**

<b>Egenkapital og gjeld</b>	<b>Note</b>	<b>2022</b>	<b>2021</b>
<b>Innskutt egenkapital</b>			
Aksjekapital		30 000	30 000
<b>Sum innskutt egenkapital</b>		<b>30 000</b>	<b>30 000</b>
<b>Opptjent egenkapital</b>			
Annen egenkapital		0	-18 389
Udekket tap		-48 760	0
<b>Sum opptjent egenkapital</b>		<b>-48 760</b>	<b>-18 389</b>
<b>Sum egenkapital</b>		<b>-18 760</b>	<b>11 611</b>
<b>Gjeld</b>			
<b>Kortsiktig gjeld</b>			
Leverandørgjeld		11 707	5 933
Skattetrekk og andre trekk		20 757	21 427
Annen kortsiktig gjeld		78 674	129 082
<b>Sum kortsiktig gjeld</b>		<b>111 137</b>	<b>156 442</b>
<b>Sum gjeld</b>		<b>111 137</b>	<b>156 442</b>
<b>Sum egenkapital og gjeld</b>		<b>92 377</b>	<b>168 053</b>

Jar, 10.05.2023  
Styret i Treningsglede AS

  
Trine Bækkevar Semb  
styreleder

  
Frode Semb  
styremedlem



## Treningsglede AS

Noter til regnskapet for 2022

### Note 1 Regnskapsprinsipper

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

#### a) Driftsinntekter

Tjenester inntektsføres etter hvert som de leveres.

#### b) Omløpsmidler/Kortsiktig gjeld

Omløpsmidler og kortsiktig gjeld omfatter normalt poster som forfaller til betaling innen ett år etter balansedagen, samt poster som knytter seg til tjenesteleveransene (varekretsløpet). Omløpsmidler vurderes til laveste verdi av anskaffelseskost og antatt virkelig verdi.

#### c) Anleggsmidler/Langsiktig gjeld

Anleggsmidler omfatter eiendeler bestemt til varig eie og bruk. Anleggsmidler er vurdert til anskaffelseskost. Varige driftsmidler balanseføres og avskrives over driftsmidlets økonomiske levetid. Varige driftsmidler nedskrives til gjenvinnbart beløp ved verdifall som forventes ikke å være forbigående. Gjenvinnbart beløp er det høyeste av netto salgsverdi og verdi i bruk. Verdi i bruk er nåverdi av fremtidige kontantstrømmer knyttet til eiendelen. Nedskrivningen reverseres når grunnlaget for nedskrivningen ikke lenger er til stede.

#### d) Valuta

Pengeposter i utenlandsk valuta vurderes etter kursen ved regnskapsårets slutt.

#### e) Fordringer

Kundefordringer og andre fordringer oppføres til pålydende etter fradrag for avsetning til forventet tap. Avsetning til tap gjøres på grunnlag av en individuell vurdering av de enkelte fordringene. I tillegg gjøres det for øvrige kundefordringer en uspesifisert avsetning for å dekke antatt tap.

#### f) 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 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.

### Note 2 Ytelser/godtgjørelser til styret

Det er ikke utbetalt godtgjørelse til styret og det er ikke gitt lån eller stilt sikkerhet til styremedlemmer eller andre nærstående parter.

### Note 3 Antall aksjer, aksjeeiere m.v

Aksjekapitalen i selskapet er på kr 30.000 fordelt på 300 aksjer à kr 100.

Alle aksjene gir samme rettigheter i selskapet. Samtlige aksjer i selskapet eies av Trine Bækkevar Semb som er styrets leder.

### Note 4 Anleggsmidler

	Inventar
Anskaffelseskost 01.01.21	73 442
Tilgang	0
Avgang	0
Anskaffelseskost 31.12.21	73 442
Akkumulerte avskrivninger 31.12.21	65 676
Akkumulerte nedskrivninger 31.12.21	0
<b>Balanseført verdi pr. 31.12.21</b>	<b>7 766</b>
Årets avskrivninger	14 696



**Treningsglede AS**

**Noter til regnskapet for 2022**

**Note 5 Pensjonsforpliktelser**

Selskapet er ikke pliktig til å ha tjenstepensjonsordning etter lov om obligatorisk tjenstepensjon.