



ÅRSREGNSKAPET FOR REGNSKAPSÅRET 2022 - GENERELL INFORMASJON

Enheten

Organisasjonsnummer: 912 782 123
Organisasjonsform: Aksjeselskap
Foretaksnavn: TRENING OG HELSE AS
Forretningsadresse: Dikeveien 48
1661 ROLVSØY

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: Halvor Elverhøi
Dato for fastsettelse av årsregnskapet: 05.05.2023

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, 31.07.2024



Resultatregnskap

Beløp i: NOK	Note	2022	2021
RESULTATREGNSKAP			
Inntekter			
Salgsinntekt		2 139 787	2 335 705
Sum inntekter		2 139 787	2 335 705
Kostnader			
Varekostnad		67 100	74 350
Lønnskostnad	1, 2	1 207 446	1 620 735
Avskrivning på driftsmidler og immaterielle eiendeler	3	17 900	
Annen driftskostnad		649 836	655 707
Sum kostnader		1 942 282	2 350 791
Driftsresultat		197 505	-15 086
Annen rentekostnad		16 719	8 320
Annen finanskostnad		169	
Sum finanskostnader		16 888	8 320
Netto finans		-16 888	-8 320
Ordinært resultat før skattekostnad		180 617	-23 406
Skattekostnad	4	39 735	-5 149
Ordinært resultat etter skattekostnad		140 882	-18 258
Årsresultat		140 882	-18 257
Overføringer og disponeringer			
Udekket tap		140 882	-18 257
Sum overføringer og disponeringer		140 882	-18 257



Balanse

Beløp i: NOK	Note	2022	2021
BALANSE - EIENDELER			
Anleggsmidler			
Immaterielle eiendeler			
Utsatt skattefordel	5	130 388	170 123
Sum immaterielle eiendeler		130 388	170 123
Varige driftsmidler			
Driftsløsøre, inventar, verktøy, kontormaskiner, ol.	3	197 100	
Sum varige driftsmidler		197 100	
Sum anleggsmidler		327 488	170 123
Omløpsmidler			
Varer			
Fordringer			
Kundefordringer		38 180	18 300
Andre fordringer	6	15 459	15 259
Sum fordringer		53 639	33 559
Bankinnskudd, kontanter og lignende			
Bankinnskudd, kontanter og lignende		80 246	23 438
Sum bankinnskudd, kontanter og lignende		80 246	23 438
Sum omløpsmidler		133 885	56 997
SUM EIENDELER		461 373	227 120
BALANSE - EGENKAPITAL OG GJELD			
Egenkapital			
Innskutt egenkapital			
Aksjekapital (2 000 aksjer à kr 100,00)	7, 8	200 000	200 000
Sum innskutt egenkapital		200 000	200 000



Balanse

Beløp i: NOK	Note	2022	2021
Opptjent egenkapital			
Udekket tap	8	459 479	600 361
Sum opptjent egenkapital		-459 479	-600 361
Sum egenkapital	8, 9	-259 479	-400 361
Gjeld			
Langsiktig gjeld			
Annen langsiktig gjeld			
Gjeld til kredittinstitusjoner		199 001	
Sum annen langsiktig gjeld		199 001	
Sum langsiktig gjeld		199 001	0
Kortsiktig gjeld			
Leverandørgjeld		332 255	397 324
Skyldige offentlige avgifter		94 691	89 789
Annen kortsiktig gjeld		94 905	140 368
Sum kortsiktig gjeld		521 851	627 481
Sum gjeld		720 852	627 481
SUM EGENKAPITAL OG GJELD		461 373	227 120



Brønnøysundregistrene

ÅRSREGNSKAP FOR REGNSKAPSÅRET 2022 - GENERELL INFORMASJON

Journalnummer: 2023 398454

Enheten

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

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: Halvor Elverhøi
Dato for fastsettelse av årsregnskapet: 05.05.2023

Revisjon

Selskapet har besluttet at årsregnskapet
ikke skal revideres: Ja
Årsregnskapet er utarbeidet av ekstern
autorisert regnskapsfører: 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, 11.05.2023



Organisasjonsnr: 912 782 123
TRENING OG HELSE AS

RESULTATREGNSKAP

Beløp i: NOK	Note	2022	2021
RESULTATREGNSKAP			
Inntekter			
Salgsinntekt		2 139 787	2 335 705
Sum inntekter		2 139 787	2 335 705
Kostnader			
Varekostnad		67 100	74 350
Lønnskostnad	1, 2	1 207 446	1 620 735
Avskrivning på driftsmidler og immaterielle eiendeler	3	17 900	
Annen driftskostnad		649 836	655 707
Sum kostnader		1 942 282	2 350 791
Driftsresultat		197 505	-15 086
Annen rentekostnad		16 719	8 320
Annen finanskostnad		169	
Sum finanskostnader		16 888	8 320
Netto finans		-16 888	-8 320
Ordinært resultat før skattekostnad			
Skattekostnad	4	180 617	-23 406
Skattekostnad		39 735	-5 149
Ordinært resultat etter skattekostnad		140 882	-18 258
Årsresultat		140 882	-18 257
Overføringer og disponeringer			
Udekket tap		140 882	-18 257
Sum overføringer og disponeringer		140 882	-18 257



Organisasjonsnr: 912 782 123
TRENING OG HELSE AS

BALANSE

Beløp i: NOK	Note	2022	2021
BALANSE - EIENDELER			
Anleggsmidler			
Immaterielle eiendeler			
Utsatt skattefordel	5	130 388	170 123
Sum immaterielle eiendeler		130 388	170 123
Varige driftsmidler			
Driftsløsøre, inventar, verktøy, kontormaskiner, ol.	3	197 100	
Sum varige driftsmidler		197 100	
Sum anleggsmidler		327 488	170 123
Omløpsmidler			
Varer			
Fordringer			
Kundefordringer		38 180	18 300
Andre fordringer	6	15 459	15 259
Sum fordringer		53 639	33 559
Bankinnskudd, kontanter og lignende			
Bankinnskudd, kontanter og lignende		80 246	23 438
Sum bankinnskudd, kontanter og lignende		80 246	23 438
Sum omløpsmidler		133 885	56 997
SUM EIENDELER		461 373	227 120
BALANSE - EGENKAPITAL OG GJELD			
Egenkapital			
Innskutt egenkapital			
Aksjekapital (2 000 aksjer à kr 100,00)	7, 8	200 000	200 000
Sum innskutt egenkapital		200 000	200 000
Opptjent egenkapital			
Udekket tap	8	459 479	600 361
Sum opptjent egenkapital		-459 479	-600 361
Sum egenkapital	8, 9	-259 479	-400 361



Gjeld		
Langsiktig gjeld		
Annen langsiktig gjeld		
Gjeld til		
kredittinstitusjoner	199 001	
Sum annen langsiktig gjeld	199 001	
Sum langsiktig gjeld	199 001	0
Kortsiktig gjeld		
Leverandørgjeld	332 255	397 324
Skyldige offentlige		
avgifter	94 691	89 789
Annen kortsiktig gjeld	94 905	140 368
Sum kortsiktig gjeld	521 851	627 481
Sum gjeld	720 852	627 481
SUM EGENKAPITAL OG GJELD	461 373	227 120



Organisasjonsnr: 912 782 123
TRENING OG HELSE 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. Salgsinntekter 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. 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: 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 utlignet og skattevirkningen er beregnet på nettogrunnlaget. Selskapet har ikke endret regnskapsprinsipp fra 2021 til 2022.

Note

2

Antall årsverk i regnskapsåret

1.50

Note

1

Spesifisering av resultatregnskapet

Lønnskostnader



<u>Lønn</u>	<u>Årets</u>	<u>Fjorårets</u>
	995106.00	1352898.00
<u>Folketrygdavgift</u>	<u>Årets</u>	<u>Fjorårets</u>
	158984.00	202753.00
<u>Pensjonskostnader</u>	<u>Årets</u>	<u>Fjorårets</u>
	48666.00	64494.00
<u>Andre ytelser</u>	<u>Årets</u>	<u>Fjorårets</u>
	4690.00	590.00
<u>Sum lønnskostnader</u>	<u>Årets</u>	<u>Fjorårets</u>
	1207446.00	1620735.00

Note

Ekstraordinære inntekter og kostnader

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



Beholdning av egne aksjer Antall Pålydende Andel av aksjek.

Note

6

Lån og sikkerhetsstillelse til medlemmer

Er det gitt lån eller sikkerhetsstillelse til ledende personer: Nei

Opplysninger om:

Medlemmer av:

Mer om lån og sikkerhetsstillelse

Note

Noteopplysninger ut over minimumskravene for små foretak

Se eventuelle andre vedlegg.



Noter 2022

TRENING OG HELSE AS

Regnskapsprinsipper

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

Salgsinntekter

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.

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:

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 utlignet og skattevirkningen er beregnet på nettogrunnlaget.

Selskapet har ikke endret regnskapsprinsipp fra 2021 til 2022.

Note 1 - Lønnskostnader etc

	2022	2021
Lønn	995 106	1 352 898
Arbeidsgiveravgift	158 984	202 753
Pensjonskostnader	48 666	64 494
Andre ytelser	4 690	590
Sum	1 207 446	1 620 735

Note 2 - Antall årsverk

Selskapet har hatt 1,5 årsverk sysselsatt i regnskapsåret.



Note 3 - Spesifikasjon av varige driftsmidler

	Driftsløsøre inventar o.l
Anskaffelseskost 01.01.2022	502 220
Tilgang i året	215 000
Avgang i året	0
Anskaffelseskost 31.12.2022	717 220
Akk. av- og nedskr. 01.01.2022	(502 220)
Akkumulerte avskr. 31.12.2022	(520 120)
Balanseført verdi pr. 31.12.2022	197 100
Årets avskrivninger	(17 900)
Økonomisk levetid	5 - 7 år
Avskrivningsplan: Lineær	14,29 - 20 %

Note 4 - Skatt

	2022	2021
Ordinært resultat før skattekostnad	180 617	(23 406)
+/- Årets endring i midlertidige forskjeller	(51 330)	(25 500)
- Fremførbart underskudd	(129 287)	
Årets skattegrunnlag	0	(48 906)
+/- Endring i utsatt skatt	39 735	(5 149)
Skattekostnad i resultatregnskapet	39 735	(5 149)
Betalbar skatt i balansen	0	0

Note 5 - 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:	01.01.2022	31.12.2022	Endring
Anleggsmidler	(102 000)	(56 500)	(45 500)
Omløpsmidler	0	5 830	(5 830)
Skattemessig fremførbart underskudd	(671 288)	(542 001)	(129 287)
Sum midlertidige forskjeller	(773 288)	(592 671)	(180 617)
Utsatt skattefordel 31.12.22. basert på 22%	(170 123)	(130 388)	(39 735)

Note 6 - Lån og sikkerhetsstillelse til ledende personer

Selskapet har ikke gitt lån eller sikkerhetsstillelse til ledende personer, aksjeeiere med videre.



Note 7 - 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 8 - Egenkapital

	Aksjekapital	Udekket tap	Sum
Egenkapital 01.01.2022	200 000	(600 361)	(400 361)
Årets resultat		140 882	140 882
Egenkapital 31.12.2022	200 000	(459 479)	(259 479)

Note 9 - Fortsatt drift

Forutsetningen om fortsatt drift er til stede, og årsregnskapet for 2022 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 enkelte pandemi år hatt overskudd som bedrer situasjonen de siste årene.