



ÅRSREGNSKAPET FOR REGNSKAPSÅRET 2021 - GENERELL INFORMASJON

Enheten

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

Regnskapsår

Årsregnskapets periode: 01.01.2021 - 31.12.2021

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: 02.05.2022

Grunnlag for avgivelse

År 2021: Årsregnskapet er elektronisk innlevert
År 2020: Tall er hentet fra elektronisk innlevert årsregnskap fra 2021

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, 12.05.2023



Resultatregnskap

Beløp i: NOK	Note	2021	2020
RESULTATREGNSKAP			
Inntekter			
Salgsinntekt		2 335 705	1 726 950
Annen driftsinntekt			312 580
Sum inntekter		2 335 705	2 039 530
Kostnader			
Varekostnad		74 350	
Lønnskostnad	1, 2	1 620 735	1 127 520
Avskrivning på driftsmidler og immaterielle eiendeler	3		73 200
Annen driftskostnad		655 707	849 391
Sum kostnader		2 350 791	2 050 111
Driftsresultat		-15 086	-10 581
Finansinntekter og finanskostnader			
Annen renteinntekt			11
Sum finansinntekter			11
Annen rentekostnad		8 320	11 026
Sum finanskostnader		8 320	11 026
Netto finans		-8 320	-11 014
Ordinært resultat før skattekostnad		-23 406	-21 595
Skattekostnad på ordinært resultat	6	-5 149	-164 974
Ordinært resultat etter skattekostnad		-18 257	143 379
Årsresultat		-18 257	143 379
Overføringer og disponeringer			
Udekket tap		-18 257	143 379
Sum overføringer og disponeringer		-18 257	143 379



Balanse

Beløp i: NOK	Note	2021	2020
BALANSE - EIENDELER			
Anleggsmidler			
Immaterielle eiendeler			
Utsatt skattefordel	7	170 123	164 974
Sum immaterielle eiendeler		170 123	164 974
Driftsløsøre, inventar, verktøy, kontormaskiner, ol.			
Sum anleggsmidler		170 123	164 974
Omløpsmidler			
Varer			
Fordringer			
Kundefordringer		18 300	
Andre fordringer	4	15 259	
Sum fordringer		33 559	
Bankinnskudd, kontanter og lignende			
Bankinnskudd, kontanter og lignende		23 438	132 303
Sum bankinnskudd, kontanter og lignende		23 438	132 303
Sum omløpsmidler		56 997	132 303
SUM EIENDELER		227 120	297 277
BALANSE - EGENKAPITAL OG GJELD			
Egenkapital			
Innskutt egenkapital			
Aksjekapital (2 000 aksjer à kr 100,00)	5, 8	200 000	200 000
Sum innskutt egenkapital		200 000	200 000
Opptjent egenkapital			
Udekket tap	8	600 361	582 104
Sum opptjent egenkapital		-600 361	-582 104



Balanse

Beløp i: NOK	Note	2021	2020
Sum egenkapital	8, 9	-400 361	-382 104
Sum langsiktig gjeld		0	0
Kortsiktig gjeld			
Leverandørgjeld		397 324	492 028
Skyldige offentlige avgifter		89 789	95 536
Annen kortsiktig gjeld		140 368	91 817
Sum kortsiktig gjeld		627 481	679 381
Sum gjeld		627 481	679 381
SUM EGENKAPITAL OG GJELD		227 120	297 277



Brønnøysundregistrene

ÅRSREGNSKAP FOR REGNSKAPSÅRET 2021 - GENERELL INFORMASJON

Journalnummer: 2022 395313

Enheten

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

Regnskapsår

Årsregnskapets periode: 01.01.2021 - 31.12.2021

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: 02.05.2022

Revisjon

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

Grunnlag for avgivelse

År 2021: Årsregnskap er elektronisk innlevert.
År 2020: Tall er hentet fra elektronisk innlevert årsregnskap fra 2021.

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, 01.06.2022



Organisasjonsnr: 912 782 123
TRENING OG HELSE AS

RESULTATREGNSKAP

Beløp i: NOK	Note	2021	2020
RESULTATREGNSKAP			
Inntekter			
Salgsinntekt		2 335 705	1 726 950
Annen driftsinntekt			312 580
Sum inntekter		2 335 705	2 039 530
Kostnader			
Varekostnad		74 350	
Lønnskostnad	1, 2	1 620 735	1 127 520
Avskrivning på driftsmidler og immaterielle eiendeler	3		73 200
Annen driftskostnad		655 707	849 391
Sum kostnader		2 350 791	2 050 111
Driftsresultat		-15 086	-10 581
Finansinntekter og finanskostnader			
Annen renteinntekt			11
Sum finansinntekter			11
Annen rentekostnad		8 320	11 026
Sum finanskostnader		8 320	11 026
Netto finans		-8 320	-11 014
Ordinært resultat før skattekostnad			
Skattekostnad på ordinært resultat	6	-23 406	-21 595
		-5 149	-164 974
Ordinært resultat etter skattekostnad		-18 257	143 379
Årsresultat		-18 257	143 379
Overføringer og disponeringer			
Udekket tap		-18 257	143 379
Sum overføringer og disponeringer		-18 257	143 379



Organisasjonsnr: 912 782 123
TRENING OG HELSE AS

BALANSE

Beløp i: NOK

Note	2021	2020
------	------	------

BALANSE - EIENDELER

Anleggsmidler

Immaterielle eiendeler

Utsatt skattefordel	7	170 123	164 974
Sum immaterielle eiendeler		170 123	164 974

Driftsløsøre, inventar,
verktøy, kontormaskiner,
ol.

Sum anleggsmidler		170 123	164 974
--------------------------	--	----------------	----------------

Omløpsmidler

Varer

Fordringer

Kundefordringer		18 300	
Andre fordringer	4	15 259	
Sum fordringer		33 559	

Bankinnskudd, kontanter og lignende

Bankinnskudd, kontanter og lignende		23 438	132 303
Sum bankinnskudd, kontanter og lignende		23 438	132 303

Sum omløpsmidler		56 997	132 303
-------------------------	--	---------------	----------------

SUM EIENDELER		227 120	297 277
----------------------	--	----------------	----------------

BALANSE - EGENKAPITAL OG GJELD

Egenkapital

Innskutt egenkapital

Aksjekapital (2 000 aksjer à kr 100,00)	5, 8	200 000	200 000
Sum innskutt egenkapital		200 000	200 000

Opptjent egenkapital

Udekket tap	8	600 361	582 104
Sum opptjent egenkapital		-600 361	-582 104

Sum egenkapital	8, 9	-400 361	-382 104
------------------------	-------------	-----------------	-----------------

Sum langsiktig gjeld		0	0
-----------------------------	--	----------	----------

Kortsiktig gjeld



Leverandørgjeld	397 324	492 028
Skyldige offentlige avgifter	89 789	95 536
Annen kortsiktig gjeld	140 368	91 817
Sum kortsiktig gjeld	627 481	679 381
Sum gjeld	627 481	679 381
SUM EGENKAPITAL OG GJELD	227 120	297 277



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 2020 til 2021.

Note

1

Antall årsverk i regnskapsåret

2.00

Note

2

Spesifisering av resultatregnskapet

Lønnskostnader



<u>Lønn</u>	<u>Årets</u>	<u>Fjorårets</u>
	1352898.00	964645.00
<u>Folketrygdavgift</u>	<u>Årets</u>	<u>Fjorårets</u>
	202753.00	137475.00
<u>Pensjonskostnader</u>	<u>Årets</u>	<u>Fjorårets</u>
	64494.00	24950.00
<u>Andre ytelser</u>	<u>Årets</u>	<u>Fjorårets</u>
	590.00	450.00
<u>Sum lønnskostnader</u>	<u>Årets</u>	<u>Fjorårets</u>
	1620735.00	1127520.00

Note

Ekstraordinære inntekter og kostnader

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

4

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 2021

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.

Forørig 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 2020 til 2021.

Note 1 - Antall årsverk

Selskapet har hatt 2 årsverk sysselsatt i regnskapsåret.

Note 2 - Lønnskostnader etc

	2021	2020
Lønn	1 352 898	964 645
Arbeidsgiveravgift	202 753	137 475
Pensjonskostnader	64 494	24 950
Andre ytelser	590	450
Sum	1 620 735	1 127 520



Note 3 - Spesifikasjon av varige driftsmidler

	Driftsløsøre inventar o.l
Anskaffelseskost 01.01.2021	502 220
Tilgang i året	0
Avgang i året	0
Anskaffelseskost 31.12.2021	502 220
Akk. av- og nedskr. 01.01.2021	(502 220)
Akkumulerte avskr. 31.12.2021	(502 220)
Balanseført verdi pr. 31.12.2021	0
Økonomisk levetid	5 - 6 år
Avskrivningsplan: Lineær	16,67 - 20 %

Note 4 - Lån og sikkerhetsstillelse til ledende personer

Selskapet har ikke gitt lån eller sikkerhetsstillelse til medlemmer av styrende organer.

Note 5 - Aksjekapital og aksjonærer

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

Aksejeier	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 6 - Skatt

	2021	2020
Ordinært resultat før skattekostnad	(23 406)	(21 595)
+/- Årets endring i midlertidige forskjeller	(25 500)	254 400
- Fremførbart underskudd / korreksjonsinntekt		(232 805)
Årets skattegrunnlag	(48 906)	0
+/- Endring i utsatt skatt	(5 149)	(164 974)
Skattekostnad i resultatregnskapet	(5 149)	(164 974)
Betalbar skatt i balansen	0	0

Note 7 - 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:	01.01.2021	31.12.2021	Endring
Anleggsmidler	(127 500)	(102 000)	(25 500)
Skattemessig fremførbart underskudd	(622 382)	(671 288)	48 906
Sum midlertidige forskjeller	(749 882)	(773 288)	23 406
Utsatt skattefordel 31.12.21. basert på 22%	(164 974)	(170 123)	5 149



Note 8 - Egenkapital

	Aksjekapital	Udekket tap	Sum
Egenkapital 01.01.2021	200 000	(582 104)	(382 104)
Årets resultat		(18 257)	(18 257)
Egenkapital 31.12.2021	200 000	(600 361)	(400 361)

Note 9 - Fortsatt drift

Forutsetningen om fortsatt drift er til stede, og årsregnskapet for 2021 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.

Note 10 - Covid-19 og påvirkning på regnskapet

Covid-19 og situasjonen knyttet til dette har ikke hatt noen dramatisk innvirkning på selskapets drift i 2021, men det har vært et omsetningsfall spesielt i enkelte perioder. Det er ikke søkt og mottatt støtte til dekning av faste uunngåelige kostnader i denne perioden. Styret følger situasjonen fortløpende, men ser optimistisk på 2022.