



## ÅRSREGNSKAPET FOR REGNSKAPSÅRET 2021 - GENERELL INFORMASJON

### Enheten

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

### 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: Trine Bækkevar Semb  
Dato for fastsettelse av årsregnskapet: 31.05.2022

### 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, 10.08.2023



## Resultatregnskap

Beløp i: NOK	Note	2021	2020
<b>RESULTATREGNSKAP</b>			
<b>Inntekter</b>			
Salgsinntekt		937 405	855 065
<b>Sum inntekter</b>		<b>937 405</b>	<b>855 065</b>
<b>Kostnader</b>			
Lønnskostnad		698 510	595 612
Avskrivning av driftsmidler og immaterielle eiendeler		14 688	14 688
Annen driftskostnad		257 631	268 944
<b>Sum kostnader</b>		<b>970 829</b>	<b>879 244</b>
<b>Driftsresultat</b>		<b>-33 424</b>	<b>-24 178</b>
<b>Finansinntekter og finanskostnader</b>			
Annen renteinntekt			19
<b>Sum finansinntekter</b>			<b>19</b>
Annen rentekostnad		162	
<b>Sum finanskostnader</b>		<b>162</b>	
<b>Netto finans</b>		<b>-162</b>	<b>19</b>
<b>Ordinært resultat før skattekostnad</b>		<b>-33 586</b>	<b>-24 159</b>
Skattekostnad på ordinært resultat		-7 389	-5 315
<b>Ordinært resultat etter skattekostnad</b>		<b>-26 197</b>	<b>-18 844</b>
<b>Årsresultat</b>		<b>-26 197</b>	<b>-18 844</b>
<b>Årsresultat etter minoritetsinteresser</b>		<b>-26 197</b>	<b>-18 844</b>
<b>Totalresultat</b>		<b>-26 197</b>	<b>-18 844</b>
<b>Overføringer og disponeringer</b>			
Overført fra annen egenkapital		-26 197	-18 844
<b>Sum overføringer og disponeringer</b>		<b>-26 197</b>	<b>-18 844</b>



### Balanse

Beløp i: NOK	Note	2021	2020
<b>BALANSE - EIENDELER</b>			
<b>Anleggsmidler</b>			
<b>Immaterielle eiendeler</b>			
Utsatt skattefordel		23 196	15 807
<b>Sum immaterielle eiendeler</b>		<b>23 196</b>	<b>15 807</b>
<b>Varige driftsmidler</b>			
Driftsløsøre, inventar o.a. utstyr		22 463	37 151
<b>Sum varige driftsmidler</b>		<b>22 463</b>	<b>37 151</b>
<b>Sum anleggsmidler</b>		<b>45 659</b>	<b>52 958</b>
<b>Omløpsmidler</b>			
<b>Varer</b>			
<b>Fordringer</b>			
Kundefordringer		5 340	13 500
Andre kortsiktige fordringer		4 881	
<b>Sum fordringer</b>		<b>10 221</b>	<b>13 500</b>
<b>Bankinnskudd, kontanter og lignende</b>			
Bankinnskudd, kontanter o.l.		112 173	128 470
<b>Sum bankinnskudd, kontanter og lignende</b>		<b>112 173</b>	<b>128 470</b>
<b>Sum omløpsmidler</b>		<b>122 394</b>	<b>141 970</b>
<b>SUM EIENDELER</b>		<b>168 053</b>	<b>194 928</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

<b>Beløp i: NOK</b>	<b>Note</b>	<b>2021</b>	<b>2020</b>
<b>Opptjent egenkapital</b>			
Annen egenkapital		-18 389	7 809
<b>Sum opptjent egenkapital</b>		<b>-18 389</b>	<b>7 809</b>
<b>Sum egenkapital</b>		<b>11 611</b>	<b>37 809</b>
<b>Sum langsiktig gjeld</b>		<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Kortsiktig gjeld</b>			
Leverandørgjeld		5 933	3 481
Skattetrekk og andre trekk		21 427	61 342
Annen kortsiktig gjeld		129 082	92 296
<b>Sum kortsiktig gjeld</b>		<b>156 442</b>	<b>157 119</b>
<b>Sum gjeld</b>		<b>156 442</b>	<b>157 119</b>
<b>SUM EGENKAPITAL OG GJELD</b>		<b>168 053</b>	<b>194 928</b>



## Brønnøysundregistrene

### ÅRSREGNSKAP FOR REGNSKAPSÅRET 2021 - GENERELL INFORMASJON

Journalnummer: 2022 511253

#### Enheten

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

#### 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  
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: 31.05.2022

#### 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 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, 25.06.2022

---

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>2021</b>	<b>2020</b>
<b>RESULTATREGNSKAP</b>			
<b>Inntekter</b>			
Salgsinntekt		937 405	855 065
<b>Sum inntekter</b>		<b>937 405</b>	<b>855 065</b>
<b>Kostnader</b>			
Lønnskostnad		698 510	595 612
Avskrivning av driftsmidler og immaterielle eiendeler		14 688	14 688
Annen driftskostnad		257 631	268 944
<b>Sum kostnader</b>		<b>970 829</b>	<b>879 244</b>
<b>Driftsresultat</b>		<b>-33 424</b>	<b>-24 178</b>
<b>Finansinntekter og finanskostnader</b>			
Annen renteinntekt			19
<b>Sum finansinntekter</b>			<b>19</b>
Annen rentekostnad		162	
<b>Sum finanskostnader</b>		<b>162</b>	
<b>Netto finans</b>		<b>-162</b>	<b>19</b>
<b>Ordinært resultat før skattekostnad</b>		<b>-33 586</b>	<b>-24 159</b>
Skattekostnad på ordinært resultat		-7 389	-5 315
<b>Ordinært resultat etter skattekostnad</b>		<b>-26 197</b>	<b>-18 844</b>
<b>Årsresultat</b>		<b>-26 197</b>	<b>-18 844</b>
<b>Årsresultat etter minoritetsinteresser</b>		<b>-26 197</b>	<b>-18 844</b>
<b>Totalresultat</b>		<b>-26 197</b>	<b>-18 844</b>
<b>Overføringer og disponeringer</b>			
Overført fra annen egenkapital		-26 197	-18 844
<b>Sum overføringer og disponeringer</b>		<b>-26 197</b>	<b>-18 844</b>



Organisasjonsnr: 916 903 634  
TRENINGSGLEDE AS

## BALANSE

Beløp i: NOK Note 2021 2020

### BALANSE - EIENDELER

#### Anleggsmidler

##### Immaterielle eiendeler

Utsatt skattefordel 23 196 15 807  
Sum immaterielle eiendeler 23 196 15 807

##### Varige driftsmidler

Driftsløsøre, inventar o.  
a. utstyr 22 463 37 151  
Sum varige driftsmidler 22 463 37 151

Sum anleggsmidler 45 659 52 958

#### Omløpsmidler

##### Varer

##### Fordringer

Kundefordringer 5 340 13 500  
Andre kortsiktige  
fordringer 4 881  
Sum fordringer 10 221 13 500

##### Bankinnskudd, kontanter og lignende

Bankinnskudd, kontanter o.  
l. 112 173 128 470  
Sum bankinnskudd,  
kontanter og lignende 112 173 128 470

Sum omløpsmidler 122 394 141 970

SUM EIENDELER 168 053 194 928

### BALANSE - EGENKAPITAL OG GJELD

#### Egenkapital

##### Innskutt egenkapital

Aksjekapital 30 000 30 000  
Sum innskutt egenkapital 30 000 30 000

##### Opptjent egenkapital

Annen egenkapital -18 389 7 809  
Sum opptjent egenkapital -18 389 7 809

Sum egenkapital 11 611 37 809

Sum langsiktig gjeld 0 0



<b>Kortsiktig gjeld</b>		
Leverandørgjeld	5 933	3 481
Skattetrekk og andre trekk	21 427	61 342
Annen kortsiktig gjeld	129 082	92 296
<b>Sum kortsiktig gjeld</b>	<b>156 442</b>	<b>157 119</b>
<b>Sum gjeld</b>	<b>156 442</b>	<b>157 119</b>
<b>SUM EGENKAPITAL OG GJELD</b>	<b>168 053</b>	<b>194 928</b>



Organisasjonsnr: 916 903 634  
TRENINGSGLEDE AS

NOTEOPPLYSNINGER - SELSKAP - alle poster oppgitt i hele tall

Note

Antall aksjer og aksjeeiere

Note

Antall årsverk i regnskapsåret

Virksomheten har hatt følgende antall årsverk:  
1.00

Omløpsmidler                      Startdato      Sluttdato      Endring

Skattemessig fremf.undersk. Startdato      Sluttdato      Endring

Kortsiktig gjeld                      Startdato      Sluttdato      Endring



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

<b>Driftsinntekter og driftskostnader</b>	<b>Note</b>	<b>2021</b>	<b>2020</b>
Salgsinntekt		<u>937 405</u>	<u>855 065</u>
<b>Sum driftsinntekter</b>		<b>937 405</b>	<b>855 065</b>
Lønnskostnad		698 510	595 612
Avskrivning av driftsmidler og immaterielle eiendeler		14 688	14 688
Annen driftskostnad		<u>257 631</u>	<u>268 944</u>
<b>Sum driftskostnader</b>		<b>970 829</b>	<b>879 244</b>
<b>Driftsresultat</b>		<b>-33 424</b>	<b>-24 178</b>
<b>Finansinntekter og finanskostnader</b>			
Annen renteinntekt		0	19
Rentekostnad		<u>162</u>	<u>0</u>
<b>Resultat av finansposter</b>		<b>-162</b>	<b>19</b>
<b>Ordinært resultat før skattekostnad</b>		<b>-33 586</b>	<b>-24 159</b>
Skattekostnad på ordinært resultat		-7 389	-5 315
<b>Årsresultat</b>		<b>-26 197</b>	<b>-18 844</b>
<b>Overføringer</b>			
Overført fra annen egenkapital		<u>26 197</u>	<u>18 844</u>
<b>Sum overføringer</b>		<b>-26 197</b>	<b>-18 844</b>



## Treningsglede AS Balanse

Eiendeler	Note	2021	2020
<b>Anleggsmidler</b>			
Utsatt skattefordel		23 196	15 807
<b>Sum immaterielle eiendeler</b>		<b>23 196</b>	<b>15 807</b>
<b>Varige driftsmidler</b>			
Driftsløsøre, inventar o.a. utstyr		22 463	37 151
<b>Sum varige driftsmidler</b>		<b>22 463</b>	<b>37 151</b>
<b>Sum anleggsmidler</b>		<b>45 659</b>	<b>52 958</b>
<b>Omløpsmidler</b>			
<b>Fordringer</b>			
Kundefordringer		5 340	13 500
Andre kortsiktige fordringer		4 881	0
<b>Sum fordringer</b>		<b>10 221</b>	<b>13 500</b>
Bankinnskudd, kontanter o.l.		112 173	128 470
<b>Sum omløpsmidler</b>		<b>122 394</b>	<b>141 970</b>
<b>Sum eiendeler</b>		<b>168 053</b>	<b>194 928</b>

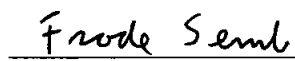


## Treningsglede AS Balanse

Egenkapital og gjeld	Note	2021	2020
<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	7 809
<b>Sum opptjent egenkapital</b>		<b>-18 389</b>	<b>7 809</b>
<b>Sum egenkapital</b>		<b>11 611</b>	<b>37 809</b>
<b>Gjeld</b>			
<b>Kortsiktig gjeld</b>			
Leverandørgjeld		5 933	3 481
Skattetrekk og andre trekk		21 427	61 342
Annen kortsiktig gjeld		129 082	92 296
<b>Sum kortsiktig gjeld</b>		<b>156 442</b>	<b>157 119</b>
<b>Sum gjeld</b>		<b>156 442</b>	<b>157 119</b>
<b>Sum egenkapital og gjeld</b>		<b>168 053</b>	<b>194 928</b>

Jar, 31.05.2022  
Styret i Treningsglede AS

  
Trine Bækkevar Semb  
styreleder

  
Frode Semb  
styremedlem



## Treningsglede AS

## Noter til regnskapet for 2021

### Note 1 Regnskapsprinsipper

Årsregnskapet er satt opp i samsvar med regnskapsloven og god regnskapsskikk 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 á 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
<b>Anskaffelseskost 31.12.21</b>	<b>73 442</b>
Akkumulerte avskrivninger 31.12.21	50 979
Akkumulerte nedskrivninger 31.12.21	0
<b>Balanseført verdi pr. 31.12.21</b>	<b>22 463</b>
Årets avskrivninger	14 688



**Treningsglede AS**

**Noter til regnskapet for 2021**

**Note 5 Pensjonsforpliktelser**

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