



ÅRSREGNSKAPET FOR REGNSKAPSÅRET 2025 - GENERELL INFORMASJON

Enheten

Organisasjonsnummer: 918 688 277
Organisasjonsform: Aksjeselskap
Foretaksnavn: FRISK OG SPREK AS
Forretningsadresse: Vettrebukta 14
1392 VETTRE

Regnskapsår

Årsregnskapets periode: 01.01.2025 - 31.12.2025

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: Benjamin Mathias Christensen
Dato for fastsettelse av årsregnskapet: 30.03.2026

Grunnlag for avgivelse

År 2025: Årsregnskapet er elektronisk innlevert
År 2024: Tall er hentet fra elektronisk innlevert årsregnskap fra 2025

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, 07.04.2026



Resultatregnskap

Beløp i: NOK	Note	2025	2024
RESULTATREGNSKAP			
Inntekter			
Salgsinntekt		1 815 911	1 571 845
Annen driftsinntekt		-28 490	0
Sum inntekter		1 787 422	1 571 845
Kostnader			
Varekostnad		1 202	0
Lønnskostnad	2, 3	1 316 441	931 021
Avskrivning på varige driftsmidler	4	42 295	26 930
Nedskrivning av varige driftsmidler og immaterielle eiendeler	4	18 786	0
Annen driftskostnad		344 455	118 840
Sum kostnader		1 723 179	1 076 791
Driftsresultat		64 243	495 054
Finansinntekter og finanskostnader			
Annen renteinntekt		6 148	3 699
Sum finansinntekter		6 148	3 699
Annen rentekostnad		2 089	0
Annen finanskostnad		1 156	305
Sum finanskostnader		3 245	305
Netto finans		2 903	3 394
Resultat før skattekostnad		67 146	498 448
Skattekostnad		52 251	35 348
Årsresultat		14 895	463 100
Årsresultat etter minoritetsinteresser		14 895	463 100
Sum resultatkomponenter for IFRS-foretak		0	0
Totalresultat		14 895	463 100



Resultatregnskap

Beløp i: NOK	Note	2025	2024
Overføringer og disponeringer			
Ordinært utbytte		125 000	0
Ekstraordinært utbytte		0	300 000
Overføringer til/fra annen egenkapital		-110 106	163 100
Sum overføringer og disponeringer		14 895	463 100



Balanse

Beløp i: NOK	Note	2025	2024
BALANSE - EIENDELER			
Anleggsmidler			
Immaterielle eiendeler			
Sum immaterielle eiendeler		0	0
Varige driftsmidler			
Maskiner og anlegg	4	8 816	34 213
Driftsløsøre, inventar, verktøy, kontormaskiner	4	136 125	121 874
Sum varige driftsmidler		144 941	156 087
Finansielle anleggsmidler			
Investeringer i aksjer og andeler		75 000	75 000
Sum finansielle anleggsmidler		75 000	75 000
Sum anleggsmidler		219 941	231 087
Omløpsmidler			
Varer			
Sum varer		0	0
Fordringer			
Kundefordringer		103 027	101 459
Andre kortsiktige fordringer		135 391	260 391
Sum fordringer		238 418	361 850
Investeringer			
Sum investeringer		0	0
Bankinnskudd, kontanter og lignende			
Bankinnskudd, kontanter o.l.		460 952	480 749
Sum bankinnskudd, kontanter og lignende		460 952	480 749
Sum omløpsmidler		699 370	842 599
SUM EIENDELER		919 311	1 073 686



Balanse

Beløp i: NOK	Note	2025	2024
BALANSE - EGENKAPITAL OG GJELD			
Egenkapital			
Innskutt egenkapital			
Aksjekapital (selskapskapital)		30 000	30 000
Annen innskutt egenkapital		-5 570	-5 570
Sum innskutt egenkapital		24 430	24 430
Opptjent egenkapital			
Annen egenkapital		638 904	749 009
Sum opptjent egenkapital		638 904	749 009
Sum egenkapital		663 334	773 439
Gjeld			
Langsiktig gjeld			
Utsatt skatt		16 886	8 875
Sum avsetninger for forpliktelser		16 886	8 875
Annen langsiktig gjeld			
Sum annen langsiktig gjeld		0	0
Sum langsiktig gjeld		16 886	8 875
Kortsiktig gjeld			
Leverandørgjeld		4 149	30 805
Betalbar skatt		7 616	64 432
Skyldig offentlige avgifter		83 742	85 122
Annen kortsiktig gjeld		143 584	111 013
Sum kortsiktig gjeld		239 091	291 372
Sum gjeld		255 977	300 247
SUM EGENKAPITAL OG GJELD		919 311	1 073 686



Brønnøysundregistrene

ÅRSREGNSKAP FOR REGNSKAPSÅRET 2025 - GENERELL INFORMASJON

Journalnummer: 2026 362235

Virksomheten

Organisasjonsnummer: 918 688 277
Organisasjonsform: Aksjeselskap
Foretaksnavn: FRISK OG SPREK AS
Forretningsadresse: Vettrebukta 14
1392 VETTRE

Regnskapsår

Årsregnskapets periode: 01.01.2025 - 31.12.2025

Konsern

Morselskap i konsern: Nei

Regnskapsregler

Regler for små foretak benyttet: Ja
Benyttet ved utarbeidelsen av
årsregnskapet: Regnskapslovens alminnelige regler

Årsregnskapet fastsatt av kompetent organ

Bekreftet av: Benjamin Mathias Christensen
Dato for fastsettelse av årsregnskapet: 30.03.2026

Revisjon

Selskapet har besluttet at årsregnskapet
ikke skal revideres: Ja

Grunnlag for avgivelse

År 2025: Årsregnskap er elektronisk innlevert.
År 2024: Tall er hentet fra elektronisk innlevert årsregnskap fra 2025.

Virksomheten sitt øverste organ er ansvarlig for at årsregnskapet er signert. Det er mulig å levere årsregnskap uten signatur fordi sikkerheten for rett rapportering er ivaretatt ved at innsenderen har rolle/rettighet for innsending i Altinn. Navnet på representanten, som bekrefter at årsregnskapet er godkjent, er i tillegg oppgitt.

Brønnøysundregistrene, 31.03.2026



Organisasjonsnr: 918 688 277
FRISK OG SPREK AS

RESULTATREGNSKAP

Beløp i: NOK	Note	2025	2024
RESULTATREGNSKAP			
Inntekter			
Salgsinntekt		1 815 911	1 571 845
Annen driftsinntekt		-28 490	0
Sum inntekter		1 787 422	1 571 845
Kostnader			
Varekostnad		1 202	0
Lønnskostnad	2, 3	1 316 441	931 021
Avskrivning på varige driftsmidler	4	42 295	26 930
Nedskrivning av varige driftsmidler og immaterielle eiendeler	4	18 786	0
Annen driftskostnad		344 455	118 840
Sum kostnader		1 723 179	1 076 791
Driftsresultat		64 243	495 054
Finansinntekter og finanskostnader			
Annen renteinntekt		6 148	3 699
Sum finansinntekter		6 148	3 699
Annen rentekostnad		2 089	0
Annen finanskostnad		1 156	305
Sum finanskostnader		3 245	305
Netto finans		2 903	3 394
Resultat før skattekostnad		67 146	498 448
Skattekostnad		52 251	35 348
Årsresultat		14 895	463 100
Årsresultat etter minoritetsinteresser		14 895	463 100
Sum resultatkomponenter for IFRS-foretak		0	0
Totalresultat		14 895	463 100
Overføringer og disponeringer			
Ordinært utbytte		125 000	0
Ekstraordinært utbytte		0	300 000
Overføringer til/fra annen egenkapital		-110 106	163 100
Sum overføringer og disponeringer		14 895	463 100





Organisasjonsnr: 918 688 277
FRISK OG SPREK AS

BALANSE

Beløp i: NOK	Note	2025	2024
BALANSE - EIENDELER			
Anleggsmidler			
Immaterielle eiendeler			
Sum immaterielle eiendeler		0	0
Varige driftsmidler			
Maskiner og anlegg	4	8 816	34 213
Driftsløsøre, inventar, verktøy, kontormaskiner	4	136 125	121 874
Sum varige driftsmidler		144 941	156 087
Finansielle anleggsmidler			
Investeringer i aksjer og andeler		75 000	75 000
Sum finansielle anleggsmidler		75 000	75 000
Sum anleggsmidler		219 941	231 087
Omløpsmidler			
Varer			
Sum varer		0	0
Fordringer			
Kundefordringer		103 027	101 459
Andre kortsiktige fordringer		135 391	260 391
Sum fordringer		238 418	361 850
Investeringer			
Sum investeringer		0	0
Bankinnskudd, kontanter og lignende			
Bankinnskudd, kontanter o. l.		460 952	480 749
Sum bankinnskudd, kontanter og lignende		460 952	480 749
Sum omløpsmidler		699 370	842 599
SUM EIENDELER		919 311	1 073 686

BALANSE - EGENKAPITAL OG GJELD

Egenkapital
Innskutt egenkapital



Aksjekapital (selskapskapital)	30 000	30 000
Annen innskutt egenkapital	-5 570	-5 570
Sum innskutt egenkapital	24 430	24 430
Opptjent egenkapital		
Annen egenkapital	638 904	749 009
Sum opptjent egenkapital	638 904	749 009
Sum egenkapital	663 334	773 439
Gjeld		
Langsiktig gjeld		
Utsatt skatt	16 886	8 875
Sum avsetninger for forpliktelses	16 886	8 875
Annen langsiktig gjeld		
Sum annen langsiktig gjeld	0	0
Sum langsiktig gjeld	16 886	8 875
Kortsiktig gjeld		
Leverandørgjeld	4 149	30 805
Betalbar skatt	7 616	64 432
Skyldig offentlige avgifter	83 742	85 122
Annen kortsiktig gjeld	143 584	111 013
Sum kortsiktig gjeld	239 091	291 372
Sum gjeld	255 977	300 247
SUM EGENKAPITAL OG GJELD	919 311	1 073 686



Organisasjonsnr: 918 688 277
FRISK OG SPREK AS

NOTEOPPLYSNINGER - SELSKAP - alle poster oppgitt i hele tall

Note

1

Regnskapsprinsipper

Årsregnskapet er satt opp i samsvar med regnskapsloven og NRS 8 - God regnskapsskikk for små foretak.

Inntektsføring ved salg av varer og tjenester skjer på leveringstidspunkt. Utgifter kostnadsføres i samme periode som tilhørende inntekt.

Anleggsmidler vurderes til anskaffelseskost, men nedskrives til virkelig verdi dersom verdifallet er betydelig og ikke forventes å være forbigående. Varige driftsmidler balanseføres og avskrives over driftsmiddelets levetid

Omløpsmidler vurderes til laveste av anskaffelseskost og virkelig verdi. Markedsbaserte aksjer vurderes likevel til markedspris. 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 fordringer.

Skattekostnaden i resultatregnskapet omfattes av periodens beregnede skatt. Utsatt skatt er beregnet med 22 % på grunnlag av de midlertidige forskjellene mellom regnskapsmessige og skattemessige verdier, samt selskapets fremførbare underskudd ved utgangen av regnskapsåret. Utsatt skattefordel balanseføres ikke i henhold til unntaksreglene for små foretak.

Forøvrig er følgende regnskapsprinsipper anvendt:

- * FIFO-metoden for tilordning av anskaffelseskost for ombyttbare finansielle eiendeler
- * Leieavtaler er ikke balanseførte

Virksomhetens
sted: Vettre

Virksomhetens art

Rådgivning og oppfølging på trening og rehabilitering på treningssenter og over nett. Behandling og rehabilitering



av muskel- og skjelettplager på klinikk. Forelesning og læringstjenester innen trening og helse. Royalty på bøker.

Note

2

Antall årsverk i regnskapsåret

1.00

Note

3

Spesifisering av resultatregnskapet

Lønnskostnader

<u>Lønn</u>	<u>Årets</u>	<u>Fjorårets</u>
	1135680.00	790496.00
<u>Folketrygdavgift</u>	<u>Årets</u>	<u>Fjorårets</u>
	160131.00	111460.00
<u>Andre ytelser</u>	<u>Årets</u>	<u>Fjorårets</u>
	20631.00	29065.00
<u>Sum lønnskostnader</u>	<u>Årets</u>	<u>Fjorårets</u>
	1316441.00	931021.00

Note

4

Varige driftsmidler og immaterielle eiendeler

<u>Anskaffelseskost 01.01.</u>	<u>Varige driftsmidler</u>	<u>Immaterielle eiend.</u>
	223532.00	
<u>Tilgang i året</u>	<u>Varige driftsmidler</u>	<u>Immaterielle eiend.</u>
	85999.00	
<u>Avgang i året</u>	<u>Varige driftsmidler</u>	<u>Immaterielle eiend.</u>
	45080.00	
<u>Anskaffelseskost 31.12.</u>	<u>Varige driftsmidler</u>	<u>Immaterielle eiend.</u>
	264451.00	
<u>Samlede av-/nedskrivn.</u>	<u>Varige driftsmidler</u>	<u>Immaterielle eiend.</u>
	119511.00	
<u>Balanseført verdi 31.12.</u>	<u>Varige driftsmidler</u>	<u>Immaterielle eiend.</u>
	144941.00	
<u>Årets av-/nedskrivn.</u>	<u>Varige driftsmidler</u>	<u>Immaterielle eiend.</u>
	61081.00	

Anskaffelseskost - balanseførte lånekostnader, egentilvirkede anleggsmidler

Goodwill spesifisert for hvert enkelt virksomhetskjøp



Avskrivningsplan for goodwill som er lenger enn fem år - begrunnelse

Mer om varige driftsmidler/immaterielle eiendeler



Årsregnskap 2025

Frisk og Sprek AS

(918 688 277)



Resultatregnskap	Noter	2025	2024
Driftsinntekter			
Salgsinntekt		1 815 911	1 571 845
Annen driftsinntekt		-28 490	0
Sum driftsinntekter		1 787 422	1 571 845
Driftskostnader			
Varekostnad		1 202	0
Lønnskostnad	2, 3	1 316 441	931 021
Avskrivning på varige driftsmidler	4	42 295	26 930
Nedskrivning på varige driftsmidler	4	18 786	0
Annen driftskostnad		344 455	118 840
Sum driftskostnader		1 723 179	1 076 791
Driftsresultat		64 243	495 054
Finansinntekter			
Annen renteinntekt		6 148	3 699
Sum finansinntekter		6 148	3 699
Finanskostnader			
Annen rentekostnad		2 089	0
Annen finanskostnad		1 156	305
Sum finanskostnader		3 245	305
Netto finans		2 903	3 394
Resultat før skatt		67 146	498 448
Skattekostnad		52 251	35 348
Årsresultat		14 895	463 100



Overføringer og disponeringer

Overføringer til/fra annen egenkapital	-110 106	163 100
Ordinært utbytte	125 000	0
Ekstraordinært utbytte	0	300 000
Sum overføringer og disponeringer	14 895	463 100



Balanse - Eiendeler	Noter	2025	2024
Anleggsmidler			
Varige driftsmidler			
Maskiner og anlegg	4	8 816	34 213
Driftsløsøre, inventar, verktøy, kontormaskiner	4	136 125	121 874
Sum varige driftsmidler		144 941	156 087
Finansielle anleggsmidler			
Investeringer i aksjer og andeler		75 000	75 000
Sum finansielle anleggsmidler		75 000	75 000
Sum anleggsmidler		219 941	231 087
Omløpsmidler			
Fordringer			
Andre kortsiktige fordringer		135 391	260 391
Kundefordringer		103 027	101 459
Sum fordringer		238 418	361 850
Bankinnskudd, kontanter o.l.		460 952	480 749
Sum omløpsmidler		699 370	842 599
Sum eiendeler		919 311	1 073 686



Balanse - Egenkapital og gjeld	Noter	2025	2024
Egenkapital			
Innskutt egenkapital			
Aksjekapital (selskapskapital)		30 000	30 000
Annen innskutt egenkapital		-5 570	-5 570
Sum innskutt egenkapital		24 430	24 430
Opptjent egenkapital			
Annen egenkapital		638 904	749 009
Sum opptjent egenkapital		638 904	749 009
Sum egenkapital		663 334	773 439
Gjeld			
Avsetning for forpliktelser			
Utsatt skatteforpliktelse		16 886	8 875
Sum avsetning for forpliktelser		16 886	8 875
Kortsiktig gjeld			
Leverandørgjeld		4 149	30 805
Betalbar skatt		7 616	64 432
Skyldig offentlige avgifter		83 742	85 122
Annen kortsiktig gjeld		143 584	111 013
Sum kortsiktig gjeld		239 091	291 372
Sum gjeld		255 977	300 247
Sum egenkapital og gjeld		919 311	1 073 686



Noter

Note 1: Regnskapsprinsipper

Årsregnskapet er satt opp i samsvar med regnskapsloven og NRS 8 - God regnskapsskikk for små foretak.

Inntektsføring ved salg av varer og tjenester skjer på leveringstidspunkt. Utgifter kostnadsføres i samme periode som tilhørende inntekt.

Anleggsmidler vurderes til anskaffelseskost, men nedskrives til virkelig verdi dersom verdifallet er betydelig og ikke forventes å være forbigående. Varige driftsmidler balanseføres og avskrives over driftsmiddelets levetid.

Omløpsmidler vurderes til laveste av anskaffelseskost og virkelig verdi. Markedsbaserte aksjer vurderes likevel til markedspris. 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 fordringer.

Skattekostnaden i resultatregnskapet omfattes av periodens beregnede skatt. Utsatt skatt er beregnet med 22 % på grunnlag av de midlertidige forskjellene mellom regnskapsmessige og skattemessige verdier, samt selskapets fremførbare underskudd ved utgangen av regnskapsåret. Utsatt skattefordel balanseføres ikke i henhold til unntaksreglene for små foretak.

Forøvrig er følgende regnskapsprinsipper anvendt:

- FIFO-metoden for tilordning av anskaffelseskost for ombyttbare finansielle eiendeler
- Leieavtaler er ikke balanseførte

Virksomhetens sted

Vettre

Virksomhetens art

Rådgivning og oppfølging på trening og rehabilitering på treningssenter og over nett. Behandling og rehabilitering av muskel- og skjelettplager på klinikk. Forelesning og læringstjenester innen trening og helse. Royalty på bøker.

Note 2: Årsverk

Antall årsverk er 1.

Note 3: Lønnskostnader

	2025	2024
Lønn	1 135 680	790 496
Arbeidsgiveravgift	160 131	111 460
Pensjon	0	0
Andre ytelser	20 631	29 065
Sum lønnskostnader	1 316 441	931 021



Note 4: Anleggsmidler

	Varige driftsmidler
Anskaffelseskost 01.01	223 532
+ Kjøp og annen tilgang i år	85 999
- Salg og annen avgang i år	45 080
= Anskaffelseskost 31. desember	264 451
- Sum avskrivninger og nedskrivninger	119 511
= Balanseført verdi per 31.12.	144 941
Årets avskrivninger og nedskrivninger	61 081



Årsregnskap 2025

Opprettet av Benjamin Christensen <frisksprek@gmail.com>

Elektronisk signering

Benjamin Mathias Christensen (Daglig leder,
Styreleder)
23.11.1989

🕒 Signert

30.03.2026 13:45

🏠 bankID

Dokumentet er digitalt signert med **Fiken Signering**

Dokumentet er signert med Fikens digitale signaturtjeneste. Signaturen er juridisk bindende og viser at innholdet ikke er endret etter signering. Dokumentet kan verifiseres i Adobe Reader, der det vil fremgå at dokumentet er signert med Fiken Signering.



Generert: 30.03.2026 13:45:35