

# ÅRSREDOVISNING

## för Z Training AB

Org.nr. 556720-2188

Styrelsen avger följande årsredovisning för räkenskapsåret 2025-01-01--2025-12-31

Innehåll	Sida
-förvaltningsberättelse	2
-resultaträkning	3
-balansräkning	4
-noter	5
-underskrifter	5

### FASTSTÄLLELSEINTYG

Jag intygar att resultaträkningen och balansräkningen har fastställts på årsstämma 2026-01-13.

Årsstämman beslöt att godkänna styrelsens förslag till behandling av ansamlad förlust.

Jag intygar att innehållet i dessa elektroniska handlingar överensstämmer med originalen och att originalen undertecknats av samtliga personer som enligt lag ska underteckna dessa.

Elektroniskt underskriven av  
Isabel Alonso, Styrelseledamot  
2026-01-23

## FÖRVALTNINGSBERÄTTELSE

Årsredovisningen är upprättad i svenska kronor, SEK.

### Verksamheten

#### Allmänt om verksamheten

Bolaget bedriver friskvårds- och gymverksamhet samt konsulterar inom träning, kost och friskvård.

Företagets säte är i Stockholm.

### Flerårsöversikt

	2025	2024	2023	2022
Nettoomsättning	341 449	227 165	174 676	179 200
Resultat efter finansiella poster	-19 437	19 417	-56 172	71 415
Soliditet (%)	67	87	98	66
Balansomslutning	99 649	98 796	67 706	186 716

Definitioner av nyckeltal, se noter

### Förändringar i eget kapital

	Aktiekapital	Balanserat resultat	Årets resultat	Summa eget kapital
Belopp vid årets ingång	100 000	-33 579	19 417	85 838
Balanseras i ny räkning		19 417	-19 417	0
Årets resultat			-19 437	-19 437
Belopp vid årets utgång	100 000	-14 162	-19 437	66 401

### Resultatdisposition

Medel att disponera:

Balanserat resultat	-14 162
Årets resultat	-19 437
	<u>-33 599</u>

Förslag till disposition:

Balanseras i ny räkning	-33 599
	<u>-33 599</u>

Beträffande bolagets resultat och ställning i övrigt hänvisas till efterföljande resultat- och balansräkningarmed tillhörande noter.

<b>RESULTATRÄKNING</b>		<b>2025-01-01 2025-12-31</b>	<b>2024-01-01 2024-12-31</b>
	<b>Not</b>		
<b>Rörelseintäkter</b>			
Nettoomsättning		<u>341 449</u>	<u>227 165</u>
<b>Summa rörelseintäkter</b>		<b>341 449</b>	<b>227 165</b>
<b>Rörelsekostnader</b>			
Övriga externa kostnader		-97 358	-89 894
Personalkostnader	2	<u>-263 576</u>	<u>-117 947</u>
<b>Summa rörelsekostnader</b>		<b>-360 934</b>	<b>-207 841</b>
<b>Rörelseresultat</b>		<b>-19 485</b>	<b>19 324</b>
<b>Finansiella poster</b>			
Ränteintäkter		<u>48</u>	<u>93</u>
<b>Summa finansiella poster</b>		<b>48</b>	<b>93</b>
<b>Resultat efter finansiella poster</b>		<b>-19 437</b>	<b>19 417</b>
<b>Årets resultat</b>		<u><b>-19 437</b></u>	<u><b>19 417</b></u>

BALANSRÄKNING	2025-12-31	2024-12-31
	Not	
<b>TILLGÅNGAR</b>		
<b>Omsättningstillgångar</b>		
<b>Kortfristiga fordringar</b>		
Kundfordringar	39 644	13 409
Övriga fordringar	<u>0</u>	<u>9 962</u>
Summa kortfristiga fordringar	39 644	23 371
<b>Kassa och bank</b>		
Kassa och bank	<u>60 005</u>	<u>75 425</u>
Summa kassa och bank	60 005	75 425
<b>Summa omsättningstillgångar</b>	99 649	98 796
<b>SUMMA TILLGÅNGAR</b>	99 649	98 796
<b>EGET KAPITAL OCH SKULDER</b>		
<b>Eget kapital</b>		
<b>Bundet eget kapital</b>		
Aktiekapital	<u>100 000</u>	<u>100 000</u>
Summa bundet eget kapital	100 000	100 000
<b>Fritt eget kapital</b>		
Balanserat resultat	-14 162	-33 579
Årets resultat	<u>-19 437</u>	<u>19 417</u>
Summa fritt eget kapital	-33 599	-14 162
<b>Summa eget kapital</b>	66 401	85 838
<b>Kortfristiga skulder</b>		
Övriga skulder	<u>33 248</u>	<u>12 958</u>
Summa kortfristiga skulder	33 248	12 958
<b>SUMMA EGET KAPITAL OCH SKULDER</b>	99 649	98 796

## NOTER

### Not 1 Redovisnings- och värderingsprinciper

Årsredovisningen är upprättad i enlighet med årsredovisningslagen och Bokföringsnämndens allmänna råd (BFNAR 2016:10) om årsredovisning i mindre företag, K2. Principerna är oförändrade jämfört med tidigare år.

Not 2	Medelantal anställda	2025	2024
-------	----------------------	------	------

*Medelantal anställda*

Medelantalet anställda bygger på av bolaget betalda närvarotimmar relaterade till en normal arbetstid.

Medelantal anställda har varit	1	1
--------------------------------	---	---

### Not 3 Definition av nyckeltal

Soliditet

Justerat eget kapital i procent av balansomslutning

Årsredovisningens innehåll blev klart 2026-01-13

*Isabel Alonso*  
Isabel Alonso  
2026-01-13