



Stammkader

RLZ beider Basel Wochenplan 2025

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Morgens		Kraft Fitness Niklaus 10:30-12:00		Technik Basel 10:30-12:00		Ne-waza / Judo Ausdauer / Ausdauer individuell (Pratteln 10:00-12:00)	Erholung
Abends	Randori Basel 19:00-20:30	Randori Brugg 19:00-20:30	Judo Pratteln 18:00-19:30 oder Randori* Grenchen 17:45-19:30	Randori Liestal 19:30-21:00	Vereinstraining		

Bemerkungen:

* Dieses Training besuchen wir voraussichtlich 1x pro Monat (siehe Jahresplan oder Info im Chat)

Adressen:

Budokai Liestal: Rosenstrasse 21 a, 4410 Liestal
 Judo Club Pratteln: Münchackerstrasse 22, 4133 Pratteln
 Judo Club Basel: Hirschgässlein 21, 4051 Basel
 Fitnesstreff Niklaus: Am Bruggrain 1, 4153 Reinach BL
 NLZ Brugg: Gaswerkstrasse 2, 5210 Windisch