

Vereinsname

Adresse

Ort

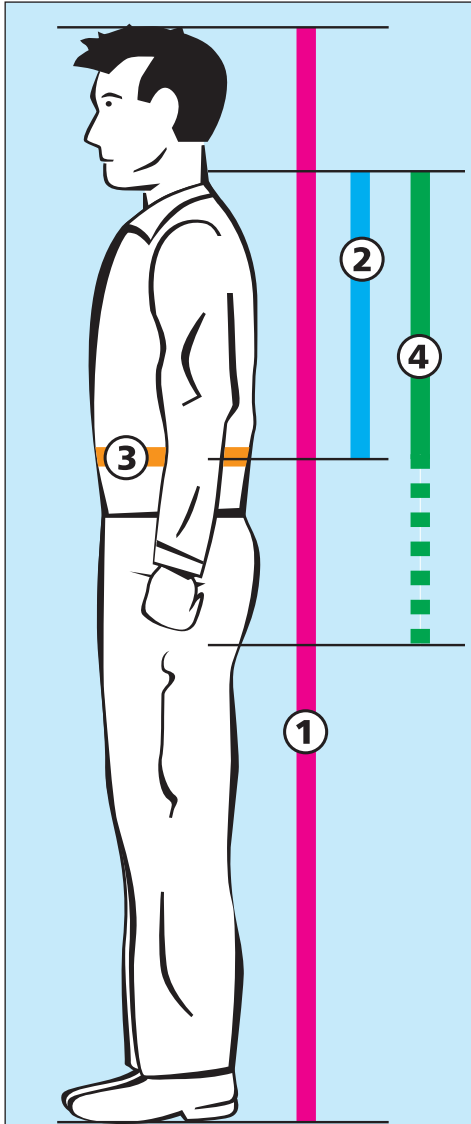
Telefon

Name +



info@seezo.nl / www.seezo.nl

Nehmen Sie beim Maßnehmen ein flexibles Maßband (für Hausgebrauch). Trage eine Hose (ohne Gürtel), ein Oberhemd oder Shirt und Schuhe mit normalen Absatz. Notieren Sie bitte Abmessung in centimeter.



1 KÖRPERGRÖÖE cm

Stellen Sie sich mit dem Rücken an die Wand. FüÙe zusammen, Hacken an der Wand. Messen Sie von Oberseite des Kopfes bis Fußboden.

2 TAILLELÄNGE cm

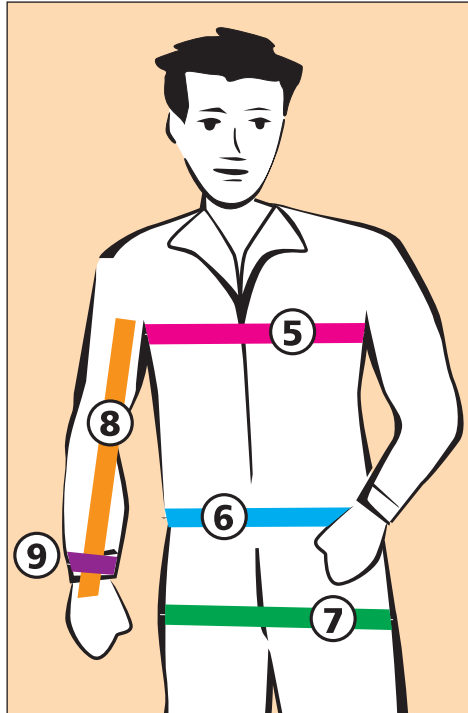
Messen Sie vom Halswirbel bis zur Taille.

3 TAILLENUMFANG cm

Messen Sie um den Körper herum gleich über dem Hüftknochen. Wenn Sie einen (leichten) Bauch haben: beim größten Umfang messen. (Bauch nicht einziehen).

4 JACKENLÄNGE cm

Messen Sie vom Halswirbel bis zur gewünschten Länge.



5 OBERWEITE cm

Legen Sie das Maßband so hoch wie möglich unter den Achseln hindurch um den Körper herum über die Schulterblätter und oberhalb der Brust. Normaler Körperhaltung, Brust nicht heben. Maßband nicht zu stark anziehen.

6 BUNDWEITE cm

Legen Sie das Maßband den Körper herum in Höhe des Hosenbundes.

7 HÜFTENUMFANG cm

Legen Sie das Maßband um den Körper herum an der stärksten Stelle der Hüften (FüÙe zusammen).

8 UNTERARMLÄNGE cm

Messen Sie von unter den Achsel bis 2 cm vorbei an das Handgelenk.

9 HANDGELENK-UMFANG cm

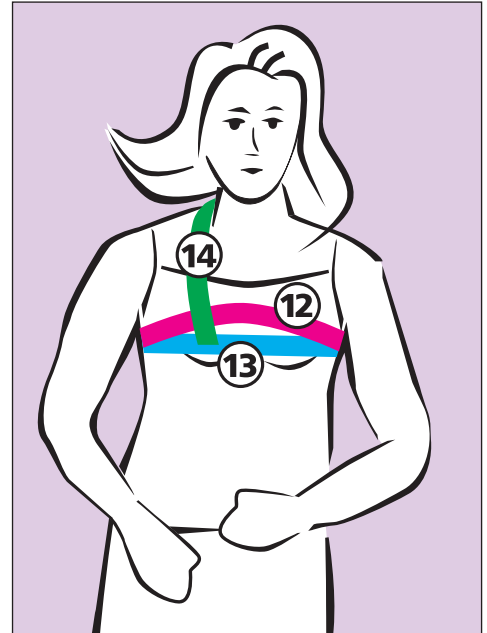
Legen Sie das Maßband um den Handgelenk herum.

10 MÜTZENGRÖÖE cm

Das Maßband am Mützenrand um den Kopf legen.

11 KRAGENWEITE cm

Legen Sie das Maßband um den Hals herum in Kragenhöhe.



12 OBERWEITE DAMEN cm

Legen Sie das Maßband so hoch wie möglich unter den Achseln hindurch um den Körper herum über die Schulterblätter und oberhalb der Brust. Normaler Körperhaltung, Brust nicht heben. Maßband nicht zu stark anziehen.

13 BRUSTUMFANG DAMEN cm

Wie bei der Oberweite, dann aber über der stärksten Stelle der Brust.

14 BRUSTHÖHE DAMEN cm

Messen Sie vom Halswirbel bis zur die Mitte der Brust.

15 SEITENLÄNGE cm

Messen Sie von der Unterkante des Hosenbundes entlang der Seitennaht bis 1 cm vor der Absatz. Für Rockenlänge die gewünschten Länge messen.

