

Körpersanftmut
Praxis für Craniosacral Therapie
Luzernstrasse 1
Raum Holunder
6210 Sursee

077 448 35 09
info@koerpersanftmut.ch
www.koerpersanftmut.ch



Nähanleitung Puck Schal

Material

- Jersey Baumwollstoff
- Vlies-Formband (Breite 12mm / 5m) & Bügeleisen zum aufbügeln
- Klett 2cm breit, raue und weiche Seite (Masse siehe Anleitung)
- Stoffschere, Stecknadeln



Nähanleitung

1. Lege den Stoff doppelt mit rechts-auf-rechts aus
2. Suche dir die passende Grösse des Puck-Schals und schneide dann die entsprechende Grösse (siehe Höhe und Breite auf der Grösstentabelle) aus. Runde die Ecken ab. Die Masse auf der Masstabelle sind bereits **mit** Nahtzugabe angegeben.
3. Bügle dann an beiden langen Kanten das Form-Vliesband auf. Platziere das Vliesband so, dass es bündig an der Kante ist, die Kordelkante zur Nahtverstärkung zeigt zur Mitte hin. (Das Form-Vliesband ist wichtig, dass der Stoff nach dem Nähen an der langen Kante nicht mehr zu dehnbar ist und verhindert, dass die Arme leicht wieder aus dem Puck-Schal befreit werden können.)
4. Nähe dann den Stoff rechts-auf-rechts zusammen mit einem geraden Nähstich. Nähe auf der Kordelkante des Form-Vliesbandes durch. Lass an einer kurzen Kante eine kleine Wendeöffnung.
5. Wende den Stoff durch die Wendeöffnung.
6. Stecke dann die Nähte mit Stecknadeln sauber fest und nähe die Aussennaht nochmals mit einem geraden Stich ab. Dabei kannst du auch gleich die Wendeöffnung schliessen.
7. Schneide dann gemäss Grösstentabelle den rauen und weichen Klett zurecht und stecke den Klett gemäss Grösstentabelle fest. (Achte dich darauf dass der Klett gemäss Grösstentabelle mit Spiegelung an der langen Kante aufsteckst!)
8. Nähe dann den Klett mit einem geraden Stich auf.
9. Fertig ist der Puck-Schal :)

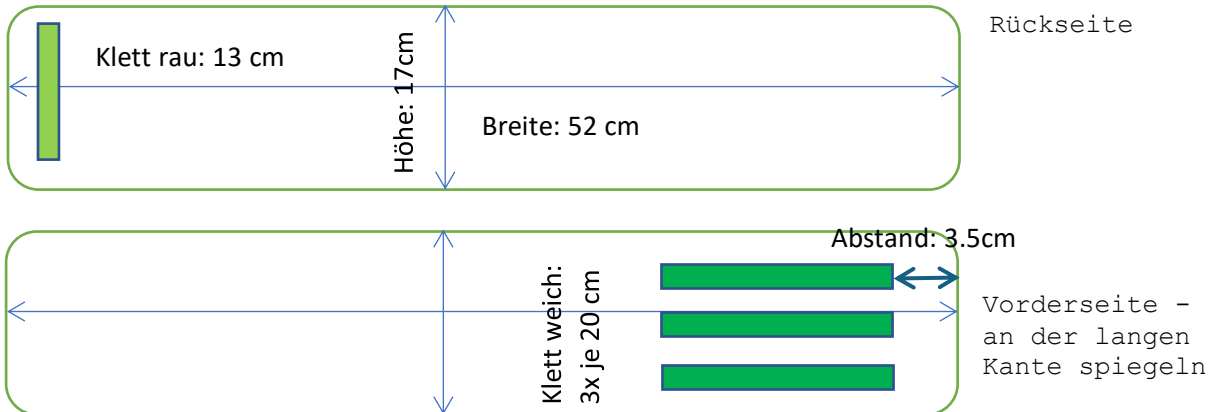
Körpersanftmut
 Praxis für Craniosacral Therapie
 Luzernstrasse 1
 Raum Holunder
 6210 Sursee

 077 448 35 09
 info@koerpersanftmut.ch
 www.koerpersanftmut.ch

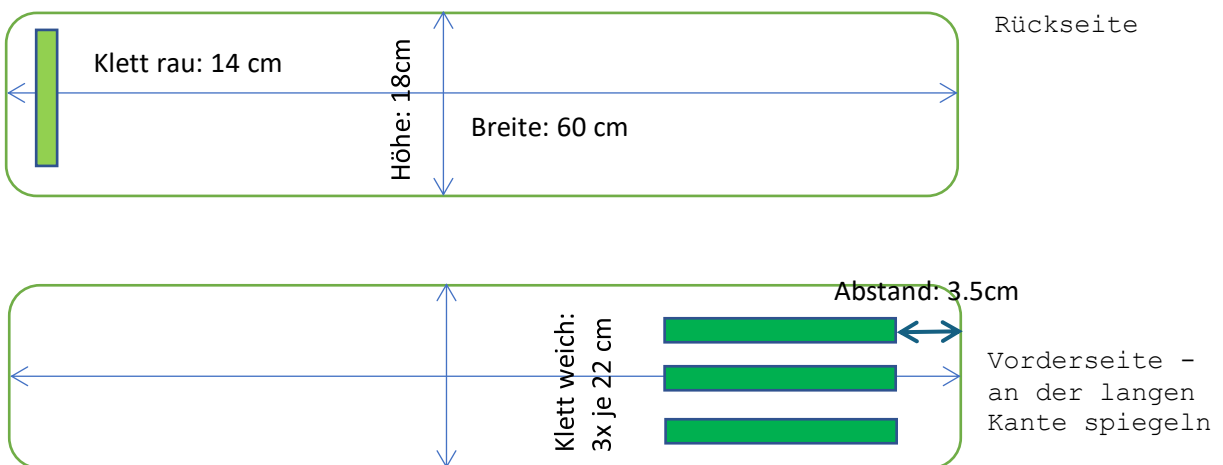


Grössentabelle (inkl. Nahtzugabe!)

Gr. XS



Gr. S



Gr. M

