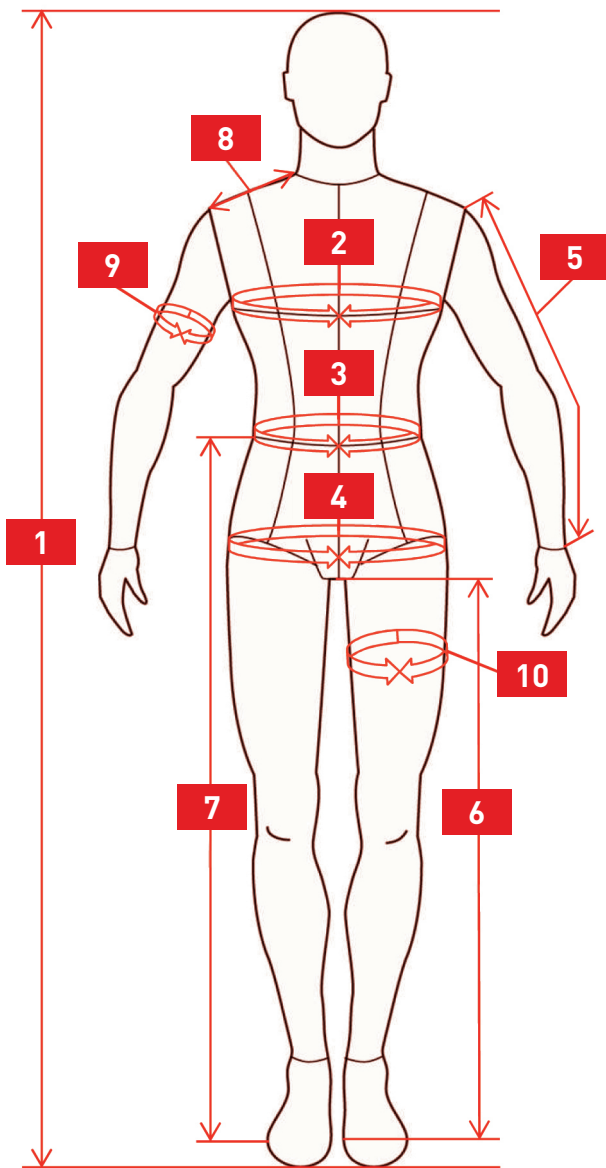


# MASSNEHMEN

## BEI DAMEN UND HERREN

Körpermaße nur über dünnen Kleidungsstücken messen!  
– Keine Fertigteil Maße



### 1 KÖRPERHÖHE

Ohne Schuhe von der höchsten Stelle des Körper bis zur Fußsohle messen.

Maß: \_\_\_\_\_ cm

### 2 BRUSTUMFANG

Ohne zu schnüren über der stärksten Stelle der Brust waagrecht um den Körper messen.

Maß: \_\_\_\_\_ cm

### 3 TAILLENUMFANG

Ohne zu schnüren rings um die Taille messen.

Maß: \_\_\_\_\_ cm

### 4 HÜFTUMFANG

Ohne zu schnüren waagrecht um die stärkste Stelle der Hüfte bzw. des Gesäßes messen.

Maß: \_\_\_\_\_ cm

### 5 ARMLÄGEN AUSSEN

Den angewinkelten Arm von der Armkugel bis zur Handwurzel messen.

Maß: \_\_\_\_\_ cm

### 6 SCHRITTLÄNGE / INNERE BEINLÄNGE

Ohne Schuhe vom Schrittmittelpunkt entlang der Beininnenseite bis zur Fußsohle messen.

Maß: \_\_\_\_\_ cm

### 7 SEITENLÄNGE

Von der Taille über die Hüfte zur Fußsohle messen.

Maß: \_\_\_\_\_ cm

### 8 SCHULTERBREITE

Von Halsansatz bis zur Armkugel messen.

Maß: \_\_\_\_\_ cm

### 9 OBERARMUMFANG

Ohne zu schnüren um die stärkste Stelle des Oberarmes messen.

Maß: \_\_\_\_\_ cm

### 10 OBERSCHENKELUMFANG

Ohne zu schnüren um die stärkste Stelle des Oberschenkels messen.

Maß: \_\_\_\_\_ cm

Name: \_\_\_\_\_

Ansprechpartner: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

Firma:  
(Stempel)

Datum: \_\_\_\_\_