



Gürtel binden leicht gemacht

Der Gürtel sollte folgende Länge haben: $2 \times \text{Bauchumfang} + \text{ca. } 70 \text{ cm}$ zum Binden.

1. Lege die Gürtelmitte auf Deinen Bauch, führe den Gürtel um die Taille und



2. hole ihn am Bauch wieder zusammen. Nun lege die beiden Gürtelteile auf Deinen Bauch und ziehe den oberen Teil unter beiden Gürtelteilen durch.



3. Wenn Du jetzt den Gürtel stramm ziehst, hast Du einen oberen und einen unteren Teil.



4. Lege den oberen Teil über den unteren und führe ihn durch die Schlaufe und ziehe einen festen Knoten.

