

# Joggingshose

## Chris

### Damen

Größe 32 bis 58



---

Copyright © FADENKÄFER / Carolin Hofmann

Bitte beachte, dass das Kopieren, Tauschen und Weitergeben der Anleitung inklusive Schnittmuster nicht gestattet ist. Es ist erlaubt, genähte Einzelstücke zu verkaufen. Die Massenproduktion ist nicht erlaubt. Ab einer verkauften Stückzahl von 10 Stück bitte schriftliche Genehmigung einholen (fadenkaefer@hotmail.de). Für evtl. Fehler in der Anleitung kann keine Haftung übernommen werden.



Mein Name ist Carolin und ich bin das Gesicht hinter dem Label Fadenkäfer. Als Mama muss ich nicht nur an der Nähmaschine kreativ sein. Dennoch bereitet es mir ganz besondere Freude, dort tätig zu werden und einzigartige Kleidungsstücke für meine vier Kinder anzufertigen. Doch schnell wollte ich mehr, als nur nach fremden Schnitten zu nähen und entwickelte kurzerhand mein erstes eigenes Schnittmuster. Diesem ersten folgten viele weitere, die ich in enger Zusammenarbeit mit einer Schnittdirektrice entwerfe und zu Papier bringe.

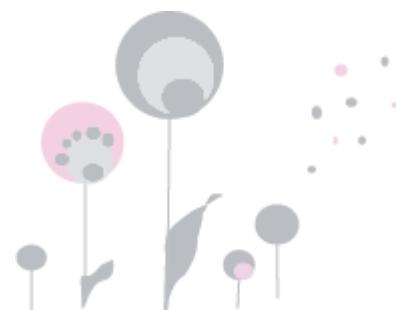
Alle Schnitte werden intensiv und in allen Größen in einem großen Team auf Herz und Nieren getestet. So entstehen hochwertige und liebevoll gestaltete Schnittmuster, die einfach nachzuarbeiten sind. Bebilderte Schritt-für-Schritt-Anleitungen und der Verzicht auf komplizierte Fachbegriffe machen alle Schnitte anfängertauglich. So können auch Hobbynäherinnen ohne viele Vorkenntnisse sofort loslegen und sich über gelungene, alltagstaugliche Kreationen freuen.

Nach einigen erfolgreichen Kinder-eBooks habe ich einen ersten Schnitt für Frauen entwickelt, dem schnell weitere folgten. Auch bei diesen Schnitten bleibe ich meiner Linie treu und gestalte diese ebenfalls mit anschaulichen Schritt-für-Schritt-Anleitungen für schnelle Erfolge beim Nähen.

Die „Basicline“, eine Reihe mit Schnittmustern für Erwachsene und Kinder, die als Basics schnell und einfach genäht werden können und nach und nach erweitert wird, rundet aktuell mein Sortiment ab.

Nähen macht Spaß! Nichts ist schöner, als für seine Kinder, für sich selbst, den Liebsten oder gute Freunde einzigartige Dinge zu erschaffen.

Daher lautet meine Mission: *Begeistere auch andere fürs Nähen!*



---

Copyright © FADENKÄFER / Carolin Hofmann

Bitte beachte, dass das Kopieren, Tauschen und Weitergeben der Anleitung inklusive Schnittmuster nicht gestattet ist. Es ist erlaubt, genähte Einzelstücke zu verkaufen. Die Massenproduktion ist nicht erlaubt. Ab einer verkauften Stückzahl von 10 Stück bitte schriftliche Genehmigung einholen (fadenkaefer@hotmail.de). Für evtl. Fehler in der Anleitung kann keine Haftung übernommen werden.

# Einleitung

Dieses eBook beinhaltet die Anleitung und die Schnittteile, um eine Hose zu nähen. Der Schnitt ist für Nähanfänger sowie für fortgeschrittene Hobbyschneiderinnen geeignet.

Mit einer Bild-für-Bild-Anleitung führe ich dich durch die einzelnen Schritte vom Zuschneiden bis zum fertigen Kleidungsstück.

Bitte lies die Anleitung zuerst komplett durch. Bei Problemen oder Unklarheiten kannst du mich gerne unter [info@fadenkaefer.de](mailto:info@fadenkaefer.de) anschreiben.

**Eine Nahtzugabe von 1 cm ist bereits im Schnitt enthalten.**

Du suchst weitere Schnitte oder Designbeispiele?

Dann schau doch mal unter [www.fadenkaefer.de](http://www.fadenkaefer.de) oder unter Facebook:  
[www.facebook.com/fadenkaefer!](http://www.facebook.com/fadenkaefer)

Ich wünsche dir nun viel Spaß beim Nähen.

deine Carolin

## Materialliste

- Sommersweat, Sweatstoffe, Frenchterry
- Bündchenware
- Gummiband (3 cm breit)
- evt. Kordel
- evt. Ösen
- evt. kleine Lederstückchen zum Verstärken der Ösen
- evt. Wonderdots

## Arbeitsmaterial

- Drucker & Papier
- Stoffschere /Rollschneider
- Stecknadeln
- Maßband
- Bügeleisen
- Nähmaschine und/oder Overlock

Du kannst mit einer Overlockmaschine, einem Overlockstich oder einem Geradstich (den du mit dem Zickzackstich versäuberst) nähen!



---

**Copyright © FADENKÄFER / Carolin Hofmann**

Bitte beachte, dass das Kopieren, Tauschen und Weitergeben der Anleitung inklusive Schnittmuster nicht gestattet ist. Es ist erlaubt, genähte Einzelstücke zu verkaufen. Die Massenproduktion ist nicht erlaubt. Ab einer verkauften Stückzahl von 10 Stück bitte schriftliche Genehmigung einholen [info@fadenkaefer.de](mailto:info@fadenkaefer.de). Für evtl. Fehler in der Anleitung kann keine Haftung übernommen werden.

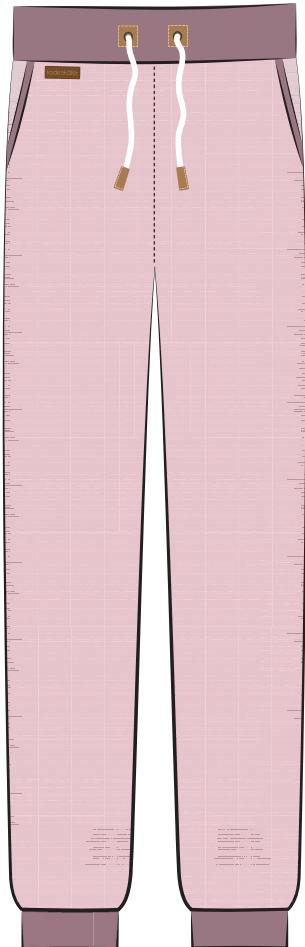
# Varianten

Die Hose kann mit seitlichen Eingriffstaschen genäht werden und hat 2 verschiedene Bundvarianten: Bund aus Bündchenware (mit oder ohne Ösen und Kordel) und Gummibund.

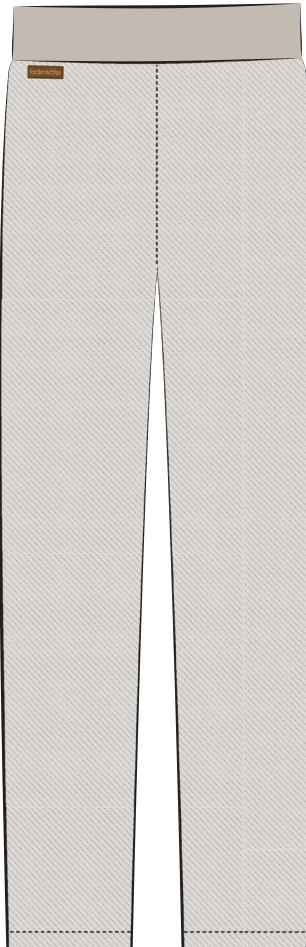
Die Länge der Hose entspricht einer Körpergröße von 168 cm.

Probiere vor dem Säumen die Hose nochmal an, um die Passform zu kontrollieren.

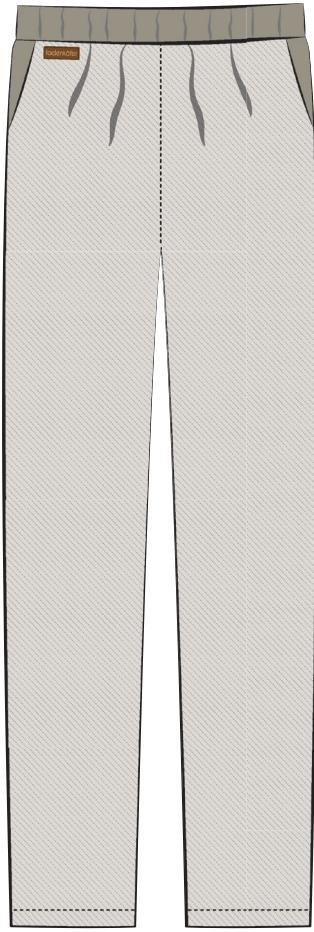
# Versionen



Mit Bündchen, Kordel und seitlichen Eingrifftaschen.



Bund aus Bündchenware und gesäumten Bund.



Gummibund

# Maßtabelle

Größe	Brustumfang	Taillenumfang	Hüftumfang
32	74-80	58-64	80-84
34	81-83	65-68	85-90
36	84-86	69-72	91-95
38	87-91	73-76	96-100
40	92-96	77-79	101-104
42	97-101	80-83	105-109
44	102-106	84-90	110-115
46	107-111	91-95	116-119
48	112-117	96-101	120-125
50	118-123	102-107	126-130
52	124-129	108-113	131-136
54	130-135	114-119	137-141
56	136-141	120-125	142-147
58	142-147	126-131	148-153

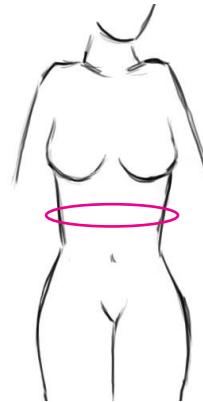
Bitte misse die Person, für die du näbst, vor dem Zuschnitt aus und orientiere dich dann an der Maßtabelle.

Der Schnitt ist auf eine Körpergröße von 168 cm ausgelegt.

## Stoffverbrauch

in cm (bei einer Stoffbreite von 140 cm)

Größe	Stoffverbrauch uni	Gummi-band	Bündchen
32	165	80	30
34	165	85	30
36	165	90	30
38	165	90	30
40	165	95	30
42	190	100	30
44	190	95	30
46	230	105	30
48	230	105	30
50	240	125	30
52	255	130	30
54	255	135	30
56	255	145	30
58	255	155	30

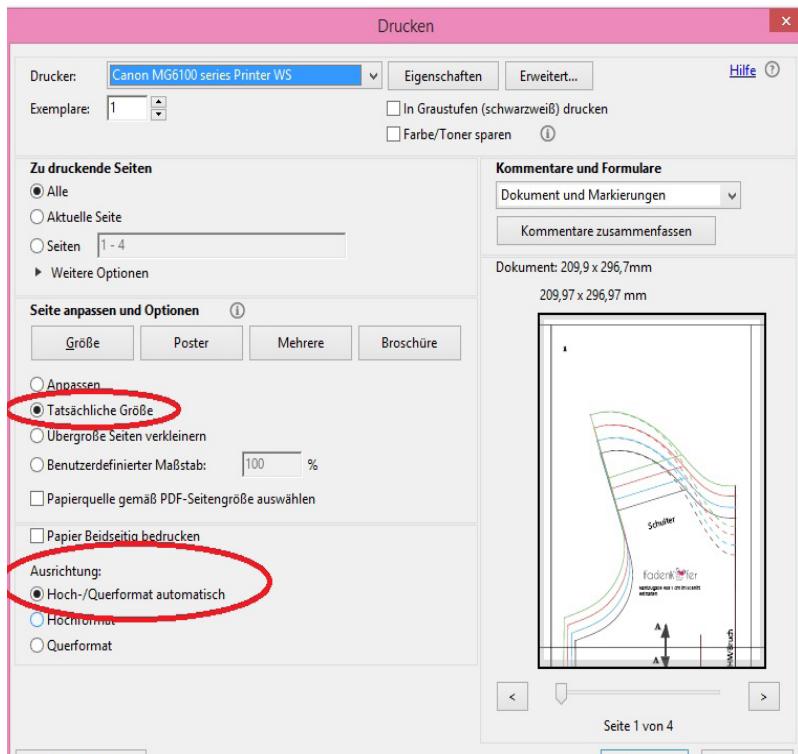


So ermittelst du die richtige Länge des Gumibandes:

Lege den Gummi leicht gedehnt um den Bauch und kennzeichne dir mit einem Trickmarker die Weite. Füge eine Nahtzugabe von 1 cm hinzu.

**Hinweis: Bei Uni-Stoffen oder bei Stoffen, wo das Muster keine Rolle spielt, kann es sein, dass du weniger Stoff brauchst.**

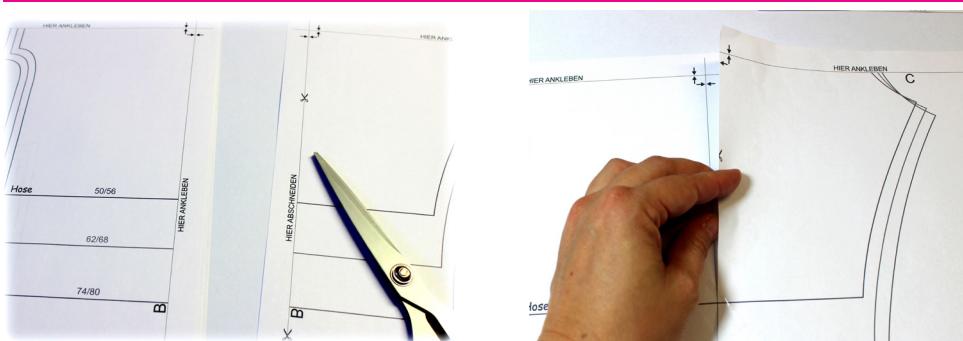
# Druckeinstellung



Drucke das Schnittmuster aus und achte darauf, dass du die tatsächliche Größe auswählst.

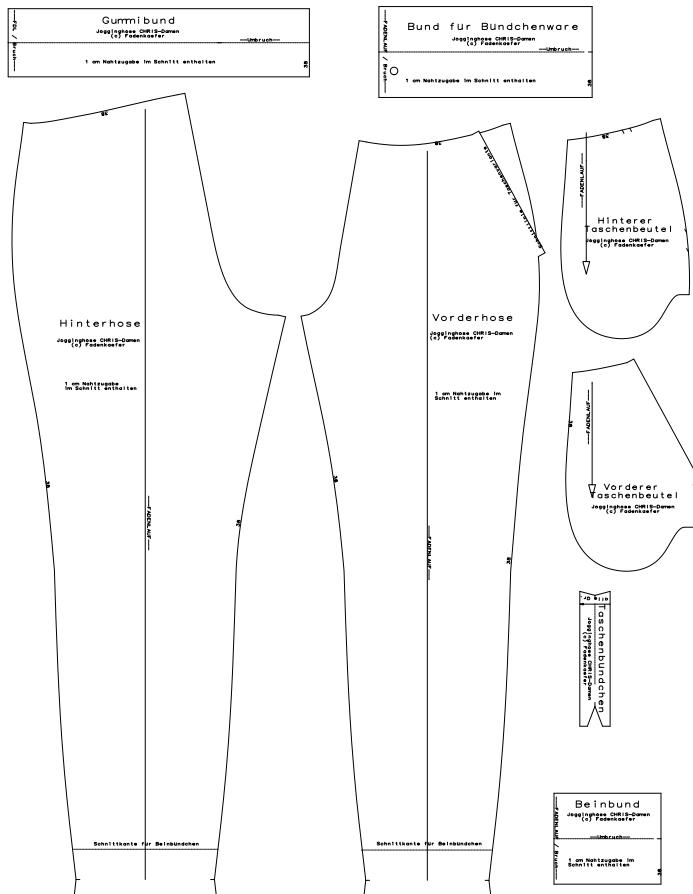
Das Kontrollkästchen sollte 5 x 5 cm betragen.

# Kleben



Klebe es anschließend zusammen. Es gilt das Prinzip hier abschneiden – hier kleben. Es ist wichtig, dass du beim Kleben genau arbeitest.

# Zuschnitt



2 x vorderes Hosenbein gegengleich  
2 x hinteres Hosenbein gegengleich

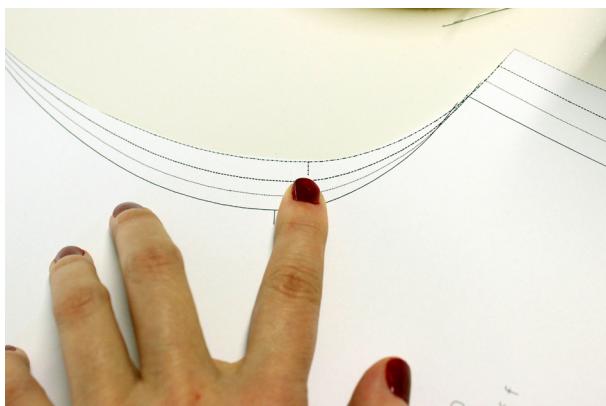
1 x Bund für Bündchenware im Stoffbruch  
oder  
1 x Gummibund im Stoffbruch

optional:  
2 x Beinbündchen im Stoffbruch

2 x vorderer Taschenbeutel  
2 x hinterer Taschenbeutel  
optional für die Tasche:  
2 x Taschenbündchen

Bei gemusterten Stoffen solltest du darauf achten, dass die Muster nicht auf dem Kopf stehen.

Eine Nahtzugabe von 1 cm ist im gesamten Schnitt enthalten !



Im Schnittmuster sind einige Knipse/Markierungen.  
Übertrage diese auf den Stoff.

Knipse sind kleine Einschnitte innerhalb der Nahtzugabe als Markierung, wo Schnittteile aufeinandertreffen sollen.  
Man nimmt sie auch zur Kennzeichnung von Falten oder Nahtenden.

## Taschen annähen



Stecke das Taschenvorderteil rechts auf rechts auf den Taschenausschnitt am vorderen Hosenbein. Nähe die Tasche innerhalb der Nahtzugabe an der Stoffkante zusammen.



Klappe den Taschenbeutel auf und bügle die zusammengenähte Kante flach. Auf Wunsch kannst du die Kante noch absteppen.



Lege einen hinteren Taschenbeutel rechts auf rechts genau auf den vorderen Taschenbeutel und nähe die Tasche an den beiden inneren Kanten zusammen. Achte darauf, dass die Tasche nicht auf der Hose festgenäht wird!

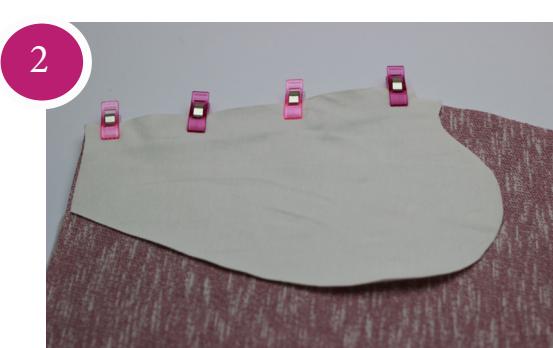


Achte beim Stecken darauf, dass die Knipse von Hose und Taschen aufeinander passen.

## Taschen annähen und Bündchen zwischenfassen



Falte das Bündchen der Länge nach und stecke es leicht gedehnt an den Taschenausschnitt. Die offene Kante des Bündchens liegt dabei rechts auf rechts auf dem Taschenausschnitt. Nähe es mit einem dehnbaren Stich an.



Stecke nun den vorderen Taschenbeutel auf das Bündchen und Taschenausschnitt und verfahre wie Punkt 3 & 4. (oben)



Die Tasche liegt frei. Damit nichts verrutschen kann, steckst du anschließend die Tasche mit einigen Nadeln am Hosenbein fest. Du kannst dort auch innerhalb der Nahtzugabe eine Sicherungsnaht setzen. Dasselbe machst du auch mit dem anderen vorderen Hosenbein.

## Hose zusammennähen



Lege die vorderen Hosenbeine rechts auf rechts übereinander und schließe die Schrittnaht.



Lege dann die hinteren Hosenbeine rechts auf rechts übereinander und schließe auch dort die Schrittnaht.



Lege nun die vorderen und hinteren Hosenteile rechts auf rechts zusammen. Schließe zuerst die Seiten.



Stecke jetzt die Innenbeinaht und nähe sie zusammen. Beginne mit dem Feststecken in der Mitte. (Schritt)

## Gummibund

Der Gummibund wird auf die gleiche Weise genäht, wie ein Bündchen. Siehe Bildanleitung Bündchen Seite 10.



1



2

Falte das Schnittteil „Gummibund“ der Länge nach rechts auf rechts. Schließe die kurze Seite mit einem dehnbaren Stich. Falte den Gummibund der Länge nach zu einem Ring. Bügel es einmal.

Stecke den Bund rechts auf rechts mit der offenen Seite am Hosebund fest. Die Naht des Bundes sollte dabei an einer der beiden Seitennähte der Hose liegen.



3

Beginne mit dem Nähen in der hinteren Mitte und lasse dort eine Öffnung von 5 cm. Dort wird im nächsten Schritt der Gummi eingezogen. Zum Annähen nimmst du einen Geradstich.



4

Ziehe den Gummi mit einer Sicherheitsnadel ein und lasse ca. 5 cm Gummi rauschauen.



5

Lege die beiden Gummibandenden so aufeinander, dass sie leicht überlappen. Achte darauf, dass die Enden richtig rum aufeinanderliegen und sich der Gummi beim Einziehen nicht verdreht hat. Näh die Gummibänder zusammen. Schließe nun noch die Öffnung und versäubere anschließend den Bund.

# Bund aus Bündchenware



1

Schneide das Bündchen zu. Wenn du das Bündchen mit Ösen nähen möchtest, dann markiere dir jetzt die Stelle der Ösen.



2

Verstärke die Stelle der Ösen z.B. mit Wonderdots (von Snaply). So können die Ösen später nicht ausreißen.



3

Schlage die Ösen ein.



4

Lege das Bündchen der Länge nach rechts auf rechts. Schließe die kurze Seite mit einem dehnbaren Stich.



5

Streiche die Nahtzugabe auseinander.



6

Falte das Bündchen der Länge nach zu einem Ring. Damit es einfacher ist, das Bündchen genau an den Hosenbund zu stecken, bügel ich es einmal.



Teile das Bündchen in 4 gleichmäßige Teile auf. So kannst du das Bündchen einfacher an den Bund stecken.



Das Bündchen wird mit der offenen Kante rechts auf rechts auf den Hosenbund gesteckt. Die Naht des Bündchens liegt dabei auf der hinteren Schrittnaht. Nähe das Bündchen leicht gedehnt mit einem elastischen Stich fest.

Klappe das Bündchen hoch und ziehe nun noch die Kordel ein.

## Saum mit Bündchen



3



4

Lege das Bündchen der Länge nach rechts auf rechts. Schließe die kurze Seite mit einem dehnbaren Stich.

Streiche die Nahtzugabe auseinander.



5



4

Falte das Bündchen der Länge nach zu einem Ring. Teile das Bündchen in 4 gleichmäßige Teile auf.

Stülpe nun das Bündchen rechts auf rechts auf das Hosenbein. Die offenen Kanten des Bündchens liegen mit dem Hosensaum überein. Nähe das Bündchen mit einem dehnbaren Stich an. Klappe das Bündchen zurück.

## Saum



1



2

Lege den Hosensaum um 1 cm nach innen und bügel ihn.

Klappe den Saum nochmals um 1 cm nach innen. Stecke ihn fest und nähe den Saum z. B. mit einem Geradstich fest.

Deine Jogginghose ist nun fertig!

12