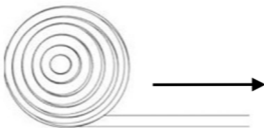
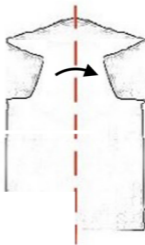


1. Ärmel nach innen falten



2. T-Shirt zur Hälfte falten



3. Vom Kragen an fest einrollen.

Beide Enden mit Klebeband / Gummi fixieren