

Die beliebtesten Fitnessinfluencer & ihre Home Workouts

Name	Instagram-Kanal	Follower-Anzahl	YouTube-Kanal	Top Workout auf YouTube	Anzahl der Aufrufe Top Workout	Training mit/ohne Geräte	Erhebung am
Pamela Reif	https://www.instagram.com/pamela_rf/	4.619.198	https://www.youtube.com/channel/UChVRfsT_ASbZk10o0An7Ucg	10 MIN SIXPACK WORKOUT	24.411.270	Training ohne Geräte	03.03.2020
Magic Fox	https://www.instagram.com/magic_fox/	2.074.169	https://www.youtube.com/channel/UcbVBYIcudxJnDHAiEvWtv3w	Arm & Abs Workout Magic Fox & Simon Teichmann	76.036	Training mit Geräten	03.03.2020
Johannes Bartl	https://www.instagram.com/johannesbartl/	1.945.557	https://www.youtube.com/channel/Uc057jjOfHx1DbQaA-cGay_w	Unleash the BEAST with James McAvoy Johannes Bartl	41.524	Training mit Geräten	03.03.2020
Mirjam Cherie Fitness	https://www.instagram.com/mirjamcheriefitness/	1.524.114	https://www.youtube.com/channel/UJCFM4R1ECzHilDuulBCdyntQ/videos	Workout auf der Vibrationsplatte zu Hause-Bauch Beine Po für Beginner	371.217	Training mit Geräten	03.03.2020
Sophia Thiel	https://www.instagram.com/pumpieng.sophia.thiel/	1.244.917	https://www.youtube.com/channel/UCy5Kf4cPV_sCi_Qsjk03uCg	Bauch - Homeworkout zum Mitmachen! ♥ Training mit Sophia Thiel	6.024.523	Training ohne Geräte	03.03.2020
Stephanie Davis	https://www.instagram.com/stephaniedavis/	1.177.707	kein eigener Kanal (kostenpflichtige Videos auf eigener Seite)	-	-	-	03.03.2020
Lisa del Piero	https://www.instagram.com/lisadelpiero/	811.163	https://www.youtube.com/channel/UJCKUlrPWnRiUTJnTXXMHAY_A	BIG BOOTY- HOMEWORKOUT	1.074.891	Training ohne Geräte	03.03.2020
Flying Uwe	https://www.instagram.com/flyinguwe/	760.479	https://www.youtube.com/user/flyinguwe	Top 3 Muskel-Übungen für zu Hause!	109.601	Training ohne Geräte	24.03.2020
Chris Curtis	https://www.instagram.com/chris_curtis_/	497.378	https://www.youtube.com/channel/UCM3E2pcoOfOajPEqQqY8MSA	Butterfly Reverse - Maschinentraining	38.325	Training mit Geräten	03.03.2020
Evelina	https://www.instagram.com/byevelina/	495.116	https://www.youtube.com/channel/UCfrbuzcT9MRd38JYQjIKogw/videos	BASIC ABS WORKOUT Bauchmuskel training für Anfänger	76.116	Training ohne Geräte	03.03.2020
Tim Gabel	https://www.instagram.com/tim_gabel/	487.320	https://www.youtube.com/channel/Uca2ikhDgZNB01WGmvl8784A	Schnell einen großen Bizeps bekommen	1.340.111	Training mit Geräten	03.03.2020
Antonia Elena	https://www.instagram.com/antoniaelena_official/	422.043	https://www.youtube.com/user/PumpingErca/videos?view=0&sort=p&flow=grid	5 FEHLER, die euren MUSKELAUFBAU hemmen!	388.057	Training mit Geräten	04.03.2020
Jasmin	https://www.instagram.com/someonesday/	357.870	https://www.youtube.com/channel/UJCe6O-e7Aht3ag_XNBTCgw/videos	Cellulitebekämpfung mit Faszientraining	15.902	Training mit Geräten	04.03.2020
Tresor Toko	https://www.instagram.com/tresortoko/	353.613	https://www.youtube.com/channel/UCN31979QcJB6wY-FaxACQRw	KILLER ARMS	238	Training mit Geräten	04.03.2020
Simon Mathis Abnehmcoach	https://www.instagram.com/simon.mathis_/	348.912	https://www.youtube.com/channel/UcU4lf5-M-cAL574vZ3ml3Rg/videos?view=0&sort=p&flow=grid	Sixpacktraining zu Hause - 10min Hometraining	2.370.312	Training ohne Geräte	04.03.2020
Andrina Santoro	https://www.instagram.com/andrinafit/	347.042	https://www.youtube.com/channel/UCts11XNRSWKmxvtY2ujyG4A	TABATA - FULL BODY PARTNER WORKOUT	39.034	Training ohne Geräte	04.03.2020

Mischa Janiec	https://www.instagram.com/mischa_janiec/	340.439	https://www.youtube.com/user/mousch66/videos?view=0&sort=p&flow=grid	Der Arnold Schwarzenegger Asiens! 34 vs 9 Jahre Training im Vergleich	3.642.439	Training mit Geräten	04.03.2020
Kevin Wolter	https://www.instagram.com/wolterkevin/	326.932	https://www.youtube.com/channel/UC8ndOGyD0cLzniUh2Ymg9ig	Training ohne Gym	198.815	Training ohne Geräten	24.03.2020
Marco Laterza	https://www.instagram.com/marcolaterza/	292.303	https://www.youtube.com/channel/UCMPQ4avjKYuDbKlCyU8M_2w	VEGAN POWER // Workout by Marco Laterza	62.498	Training mit Geräten	04.03.2020
Patrick Fabian	https://www.instagram.com/patrickfabianofficial/	283.368	https://www.youtube.com/channel/UCdvlAl667bOnf_9Y7Eg9BfQ	Tipps zur Strandfigur "Summer Beach Body" mit PATRICK FABIAN	25.656	Training mit Geräten	04.03.2020
Mady Morrison	https://www.instagram.com/mady_morrison/	266.197	https://www.youtube.com/channel/UChJBoCDxaCTRwCHXEBA-BA	YOGA für Anfänger 20 Minuten Home Workout	3.915.307	Training ohne Geräte	04.03.2020
Yannik Nash	https://www.instagram.com/yanniknash/	248.951	https://www.youtube.com/channel/UCIxCAf4fnbpc6eSrOqpRZYg	HOW TO GET A SIXPACK FROM TRAINING AT HOME Yannik Nash	1.182	Training ohne Geräte	04.03.2020
Anne Kissner	https://www.instagram.com/anne_bodykiss/	242.612	https://www.youtube.com/user/BodyKiss88	Bauch Beine Po Training für Zuhause - Ohne Springen - Knieschonend - Schöne Beine, flacher Bauch	3.474.680	Training ohne Geräte	04.03.2020
Fabian Kitzweger	https://www.instagram.com/fabiankitzweger/	242.171	https://www.youtube.com/user/talk2myhands/videos?view=0&sort=p&flow=grid	Workout at John Harris Fitness!	2.755	Training mit Geräten	04.03.2020
Alina Schulte im Hoff	https://www.instagram.com/alina_schulte_im_hoff/	239.102	https://www.youtube.com/user/jointeamalina/videos?view=0&sort=p&flow=grid	Meine BESTEN Übungen für einen flachen Bauch - Training für Frauen	989.332	Training mit Geräten	04.03.2020
Kick Ass Yoga (Jelena)	https://www.instagram.com/kickass_yoga/	235.347	https://www.youtube.com/channel/UCJzcJWdh82Zx-pjp5_uZ-MA	40 Minuten Vinyasa Flow	53.494	Training ohne Geräte	04.03.2020
Julius Ise	https://www.instagram.com/juliusise/	223.668	https://www.youtube.com/user/ready2shoot01	Ganzkörpertraining zu Hause am Tower 200	4.180	Training mit Geräten	04.03.2020
Nam Thanh Vo	https://www.instagram.com/nam_vo_official/	221.568	https://www.youtube.com/channel/UCU-EskxR9vCr_5HltS4SW9w/videos?view=0&sort=p&flow=grid	Fullday Brust, Rücken, Bizeps, Trizeps	5.787	Training mit Geräten	05.03.2020
Fabian Nießl	https://www.instagram.com/fabian_niesslfitness/	205.303	https://www.youtube.com/channel/UCOTGEvAu1uUAG-YfSV7-PQA	MEIN BRUST- UND BIZEPSWORKOUT	2.695	Training mit Geräten	05.03.2020
Patricia Kraft	https://www.instagram.com/patriciakraft/	202.717	https://www.youtube.com/channel/UCk4r1iD1lCdolKQgJpldVZg/videos?view=0&sort=p&flow=grid	Neulinge im Gym - Trainingsplan für Anfänger	55.764	Training mit Geräten	05.03.2020
Joel Fath	https://www.instagram.com/powerjoel/	199.150	https://www.youtube.com/channel/UCe1zQD8HNr6crMnJN1dp-5g/videos?view=0&sort=p&flow=grid	Workout at the beach with Powerjoel	1.519	Training ohne Geräte	05.03.2020
Sascha Huber	https://www.instagram.com/sascha_huber_official/	198.716	https://www.youtube.com/user/keiner123/videos?view=0&sort=p&flow=grid	Extremes SIXPACK WORKOUT für Zuhause nur 5 Minuten!	1.746.868	Training ohne Geräte	05.03.2020
Maren Schiller	https://www.instagram.com/marenschiller/	192.000	https://www.youtube.com/channel/UCfAo2zXxXkMmfDbY9-rAe7g	-	-	-	18.03.2020
Jil Road to Glory	https://www.instagram.com/roadtogloryjil/	184.546	https://www.youtube.com/user/roadtogloryJILSAI/videos?view=0&sort=p&flow=grid	Bankdrücken Tutorial - So wirst du stärker Anleitung! Bankdrücken richtig ausgeführt ROADTOGLORY_Jil	239.288	Training mit Geräten	05.03.2020

Max Kleinke	https://www.instagram.com/max_kleinke/	176.380	https://www.youtube.com/watch?v=E-XLdB1asNY	Max Kleinke 22 Year Old Bodybuilder	2.044	Training mit Geräten	05.03.2020
Smartgains (Benjamin Burkhardt)	https://www.instagram.com/smartgains/	175.946	https://www.youtube.com/channel/UCFESaPrb8iks55Y2xQT1KsZw	TOP 3 TIPPS FÜR DEN LATZUG / Latzug richtig ausführen - Tutorial / Anleitung	580.478	Training mit Geräten	05.03.2020
Franziska Lohberger	https://www.instagram.com/franziska_lohberger/	173.735	https://www.youtube.com/channel/UCLqg6qV6v3Sxn5cukxqWC6Q/videos?view=0&sort=p&flow=grid	Bein BOOTY Training I Bikini Posing	13.536	Training mit Geräten	05.03.2020
Ann-Kathrin Martin	https://www.instagram.com/annkathrin.martin/	167.660	https://www.youtube.com/channel/UCIE4I7dFSDS_68N0TzUbtjw/videos	BEINE bis ich WEINE	13.590	Training mit Geräten	05.03.2020
Carmen Ramona Bieri	https://www.instagram.com/carmenbieri/	164.771	https://www.youtube.com/channel/UCFWI14vKEBDIbe6Olx249Kg/videos?view=0&sort=p&flow=grid	9 MIN AB WORKOUT I NO EQUIPMENT I WITH THE BIERISISTERS	2.723	Training ohne Geräte	05.03.2020
Michelle Bieri	https://www.instagram.com/michellebieri/	160.224	https://www.youtube.com/channel/UCFWI14vKEBDIbe6Olx249Kg/videos?view=0&sort=p&flow=grid	9 MIN AB WORKOUT I NO EQUIPMENT I WITH THE BIERISISTERS	2.723	Training ohne Geräte	05.03.2020
Julian Zietlow	https://www.instagram.com/julianzietlow/	157.241	https://www.youtube.com/channel/UCF1CBDtQCOgremV9K5alqaQ	Massive Brust! Die 5 besten Übungen	726.213	Training mit Geräten	05.03.2020
Lu Coaching	https://www.instagram.com/lu_coaching/	152.911	https://www.youtube.com/channel/UCIlyJWfXywOyT1Avd5_1GDw	Seitheben richtig ausführen	5.902	Training mit Geräten	05.03.2020
Viktory Time	https://www.instagram.com/viktory_time/	151.807	https://www.youtube.com/channel/UCn9W2xHBLtoZO6NTvhgUG2A	Die Top 4 Oberkörper Übungen mit Leon Lovelock und Viktory_Time 2/2	5.924	Training mit Geräten	05.03.2020
Luca Pasquariello	https://www.instagram.com/luca_fit_health/	147.687	youtube.com/user/lucapasquariello91/videos	FULL BODY HOME WORKOUT	515	Training ohne Geräte	05.03.2020
Johannes Luckas	https://www.instagram.com/johannes_luckas/	143.877	https://www.youtube.com/user/TheTrevor2005/videos	Top 3 Knackpo Übungen für Anfänger feat. Emilia Bte	758.293	Training mit Geräten	05.03.2020
Sepehr Bahadori	https://www.instagram.com/bro_sep/	142.996	https://www.youtube.com/channel/UCYbKyDZMx_Oj8vKJX65z6NQ	DIE GRÖßTEN FEHLER BEI DER KNIEBEUGE! SQUATS RICHTIG AUSFÜHREN	397.963	Training ohne Geräte	05.03.2020
Mareike Spaleck	https://www.instagram.com/mareikespaleck/	137.600	https://www.youtube.com/user/FitnessgurusTV/videos?view=0&sort=p&flow=grid	Seilspringen zum Abnehmen und weitere Vorteile	173.738	Training mit Geräten	05.03.2020
Roxis Ecke	https://www.instagram.com/roxisecke/	137.527	https://www.youtube.com/channel/UCjCjRNmgBYkG9sRb-Fz66Jw/videos?view=0&sort=p&flow=grid	Intensives Bauchtraining: Die besten Bauchübungen für zuhause Fit für den Sommer Teil 2	286.389	Training ohne Geräte	06.03.2020
Lea Love Lifting	https://www.instagram.com/lealoveslifting_official/	130.814	https://www.youtube.com/user/lealovesbodybuilding/videos	keine Videos vorhanden	-	-	06.03.2020
David Lengauer	https://www.instagram.com/davidlengauer/	130.501	https://www.youtube.com/user/davidlengauer/videos	KOMPLETTES RÜCKEN TRAINING - Übungen im Rücken Trainingsplan - TIPPS UND TRICKS 2017	459.306	Training mit Geräten	06.03.2020
Simon Hirschmann	https://www.instagram.com/simon.hirschmann/	126.029	https://www.youtube.com/channel/UCJW_K2qkRUll-aP-hJLAv2g/videos?view=0&sort=p&flow=grid	6 MONTH BODYBUILDING BODY TRANSFORMATION BIG CHANGE FROM FAT TO FIT	1.394.594	-	06.03.2020

Simon Teichmann	https://www.instagram.com/simonteichmann_bodyip/	123.846	https://www.youtube.com/user/BodyIP	Top 3 Übungen - Bizeps Training	858.354	Training mit Geräten	06.03.2020
Growing Annanas	https://www.instagram.com/growinannanas/	121.468	https://www.youtube.com/channel/UCsLF0qPTpkYKq81HsjgzhwQ	9 MINUTES CROSSFIT ABS Workout Bauchworkout für einen starken CORE	8.080	Training ohne Geräte	06.03.2020
Alex Kulka	https://www.instagram.com/alex_kukla/	121.195	https://www.youtube.com/channel/UCfrbuzcT9MRd38JYQjJKogw/videos?view=0&sort=p&flow=grid	-	-	-	06.03.2020
Lisa Schmitt	https://www.instagram.com/lisaschmitt_/	120.324	https://www.youtube.com/lisaschmittfitness	Beintraining - Grow your Glutes!	2.345	Training mit Geräten	06.03.2020
Michelle Czaja	https://www.instagram.com/michelle_czaja/	118.088	-	-	-	-	06.03.2020
Rico Lopez Gomez	https://www.instagram.com/ricolacahico/	115.178	https://www.youtube.com/user/ricolopezgomez	Neues BrustTraining (Neue Reize setzen) / Rico Lopez Gomez	24.420	Training mit Geräten	06.03.2020
Eike Wiemken	https://www.instagram.com/eike.wiemken/	111.801	https://www.youtube.com/user/EikeWiemken/videos	Meine 3 besten Bizeps Übungen - Eike Wiemken	202.427	Training mit Geräten	06.03.2020
The Tanju	https://www.instagram.com/the_tanju/	110.261	https://www.youtube.com/channel/UCzEkt1j2hOOSPc-gPzTW8lw	keine Workout-Videos mit Anleitung	-	-	06.03.2020
Imke Salander	https://www.instagram.com/imkesalander/	110.109	-	-	-	-	06.03.2020
Smartgains Sally	https://www.instagram.com/smartgains_princess/	108.802	https://www.youtube.com/channel/UCTpi0I8Zt4ZFF3JYygVo6lw	MY BOOTY & LEG WORKOUT	37.624	Training mit Geräten	06.03.2020
Sunnys Secret	https://www.instagram.com/sunnys_secret/	108.607	https://www.youtube.com/channel/UCAS7RAJG2CLhkYbrqyZZKvQ/videos	Bikini Workout Motivation get a Booty - by Sunnys Secret	61.045	Training mit Geräten	06.03.2020
Patrick Nolfo	https://www.instagram.com/patrick_nolfo/	108.592	https://www.youtube.com/user/TheYogiMaster	Body Partner In & Out Door Training	6.042	Training ohne Geräte	06.03.2020
Cyril Henry	https://www.instagram.com/cyril_henry/	105.903	-	-	-	-	06.03.2020
Missamou	https://www.instagram.com/greenjoel/	104.149	-	-	-	-	06.03.2020
Martina Road to Glory	https://www.instagram.com/roadtogloryartie/	102.846	https://www.youtube.com/user/roadtogloryJLSA	kein eigener Kanal	-	-	06.03.2020
Kathrin Menzinger	https://www.instagram.com/kathrin_menzinger/	100.607	https://www.youtube.com/channel/UCE_VcvCZ7vCTXXQY4kxxeJg	SHOW ME HOW YOU BURLESQUE - Incredible dance performance by Kathrin Menzinger	523.367	Training ohne Geräte	06.03.2020

