

Inhaltsverzeichnis

Abkürzungsverzeichnis	VII
Abbildungsverzeichnis	VIII
Tabellenverzeichnis	IX
1 Einleitung	1
2 Theoretische Grundlagen	3
2.1 Sportspiel Squash	3
2.1.1 Definition und Einordnung	3
2.1.2 Charakteristik des Sportspiels	4
2.1.3 Organisation und Funktion von Squash und Sauna als Freizeitaktivität im Fitnessstudio	6
2.2 Wohlbefinden und Sport	10
2.2.1 Terminologie von Wohlbefinden	10
2.2.2 Strukturmodell nach Becker (1991)	11
2.2.3 Determinanten von Wohlbefinden	14
2.2.4 Forschungsstand zur Variabilität des Wohlbefindens durch sportliche Aktivität	22
3 Hypothesen	26
4 Methodik	27
4.1 Untersuchungsdesign	27
4.1.1 Stichprobe	27
4.1.2 Durchführung	30
4.1.3 Messinstrument	31
4.2 Statistische Auswertung	35
4.2.1 Deskriptive Statistik	35
4.2.2 Analytische Statistik	36
5 Ergebnisse	39
5.1 Deskriptive Darstellung der Ergebnisse	39
5.1.1 Ergebnisse allgemeiner Teil	39
5.1.2 Ergebnisse der einzelnen Stimmungsaspekte	43
5.2 Analytische Darstellung der Ergebnisse	48
6 Diskussion	62
6.1 Interpretation der Ergebnisse	62
6.2 Diskussion der Ergebnisse	63
6.3 Methodenkritik	64
7 Zusammenfassung und Ausblick	67
Literaturverzeichnis	69
Anhang	XI