SilverSneakers®

Занимайтесь вместе с SilverSneakers

Программа SilverSneakers® — это не просто традиционная фитнес-программа. Это возможность улучшить свое здоровье, обрести уверенность в себе и пообщаться в обществе. Кроме того, она включена в ваш план медицинского страхования и **не требует дополнительной оплаты.**

В тренажерном зале

- Тысячи участвующих в программе спортивных центров[1] по всей стране с различными удобствами
- Возможность зарегистрироваться в нескольких центрах в любое время
- Занятия по программе SilverSneakers[2] предназначены для всех уровней подготовки

По месту жительства

- Групповые мероприятия и занятия[2], организуемые вне спортзала
- Такие мероприятия, как совместные трапезы, праздничные торжества, общественные мероприятия и мероприятия по интересам

Дома или в пути

- Ежедневные онлайн-классы и семинары SilverSneakers LIVE под руководством специально обученных инструкторов
- Видеоролики SilverSneakers On-Demand доступны ежедневно и круглосуточно
- Мобильное приложение SilverSneakers GO, предлагающее персональные ресурсы программы, корректируемые планы тренировок и многое другое

В ваш план медицинского страхования уже включена программа SilverSneakers

SilverSneakers.com/StartHere

Вопросы? Позвоните нам. Телефон: 1-888-423-4632 (линия TTY: 711).
С понедельника по пятницу, с 8 a.m. до 8 p.m. по восточному времени (ET).

Давайте начнем!

Получите свой идентификатор участника SilverSneakers

Если вы еще не зарегистрированы в SilverSneakers, зайдите на сайт SilverSneakers.com/StartHere и следуйте простым инструкциям.

Если вы уже являетесь участником, войдите в портал для участников на сайте SilverSneakers.com и нажмите «Профиль/Идентификатор участника» (Profile/Member ID).

Мой идентификационный номер SilverSneakers

☐☐☐☐–☐☐☐☐–☐☐☐☐–☐☐☐☐

Впишите свой идентификационный номер в отведенные для этого поля. Вы можете вырезать его или сфотографировать на телефон, чтобы всегда иметь при себе свой идентификатор.

Примечания:

Найдите вдохновение! Отсканируйте, чтобы найти ближайший к вам центр SilverSneakers.

SilverSneakers.com/Locations

Перед тем, как принять участие в программе физических упражнений, обязательно проконсультируйтесь с врачом.

1. Участвующие в программе центры («УЦ») не принадлежат и не находятся под управлением компании Tivity Health, Inc. или ее филиалов. Пользование объектами и удобствами УЦ ограничено условиями и положениями стандартного членства УЦ. Объекты и удобства в разных УЦ различаются. Участие в программе конкретных УЦ не гарантируется, и оно может отличаться в зависимости от плана медицинского страхования.
2. Членство включает групповые занятия по фитнесу под руководством инструктора SilverSneakers. Некоторые центры предлагают участникам дополнительные занятия. Занятия зависят от конкретного центра.

SilverSneakers является зарегистрированной торговой маркой Tivity Health, Inc. Логотип SilverSneakers в виде обуви с упрощенным дизайном является торговой маркой Tivity Health, Inc. © 2025 Tivity Health, Inc. Все права защищены. SSFP9649_RUS_0525