



Bây giờ đã đến lúc quý vị vận động cùng SilverSneakers



SilverSneakers® không chỉ là một chương trình tập thể dục truyền thống. Đây là cơ hội để quý vị cải thiện sức khỏe, tự tin hơn và kết nối với cộng đồng. Ngoài ra, dịch vụ này có trong chương trình bảo hiểm sức khỏe của quý vị mà **không mất thêm chi phí.**



Trong phòng tập thể dục

- Hàng nghìn địa điểm tham gia¹ trên toàn quốc với nhiều tiện ích khác nhau
- Có thể đăng ký tham gia tại nhiều địa điểm bất cứ lúc nào
- Các lớp học SilverSneakers² được thiết kế cho mọi cấp độ



Trong cộng đồng của quý vị

- Các hoạt động nhóm và lớp học² được cung cấp bên ngoài phòng tập
- Các sự kiện bao gồm những bữa ăn chung, kỷ niệm dịp lễ, các buổi giao lưu trong lớp học và các hoạt động phát triển kỹ năng



Ở nhà hoặc trên đường đi

- Các lớp học và hội thảo trực tuyến của SilverSneakers LIVE có sự hướng dẫn từ các giảng viên được đào tạo đặc biệt, 7 ngày mỗi tuần
- Video SilverSneakers On-Demand luôn có sẵn 24/7
- Ứng dụng di động SilverSneakers GO với các nguồn tài nguyên chương trình được tùy chỉnh theo cá nhân, kế hoạch tập luyện có thể điều chỉnh và nhiều tính năng khác



Quý vị đã có SilverSneakers thông qua
chương trình bảo hiểm sức khỏe của mình

SilverSneakers.com/StartHere



Quý vị có thắc mắc? Hãy gọi cho chúng tôi. 1-888-423-4632 (TTY:711) Thứ Hai-Thứ Sáu, 8 giờ sáng - 8 giờ tối giờ ET

Hãy bắt đầu nào!

Nhận ID thành viên SilverSneakers của quý vị



Nếu quý vị mới biết đến SilverSneakers, hãy truy cập SilverSneakers.com/StartHere và làm theo các bước đơn giản.



Nếu đã là thành viên, hãy đăng nhập vào Cổng thông tin thành viên tại SilverSneakers.com và nhấp vào Hồ sơ/ID thành viên (Profile/Member ID).

Số ID SilverSneakers của tôi

				-					-					-				
--	--	--	--	---	--	--	--	--	---	--	--	--	--	---	--	--	--	--

Viết số ID của quý vị vào chỗ trống. Quý vị có thể cắt phần này ra hoặc chụp ảnh bằng điện thoại để luôn mang theo số ID bên mình.

Ghi chú:



Tìm nguồn cảm hứng! Quét để tìm địa điểm SilverSneakers gần chỗ quý vị.

SilverSneakers.com/Locations



Luôn trao đổi với bác sĩ trước khi bắt đầu chương trình tập thể dục.

1. Các địa điểm tham gia ("PL") không thuộc sở hữu hoặc điều hành của Tivity Health, Inc. hoặc các chi nhánh của công ty. Việc sử dụng các cơ sở và tiện ích của PL bị giới hạn theo các điều khoản và điều kiện cho tư cách thành viên cơ bản của PL. Các cơ sở và tiện ích thay đổi theo từng PL. Chúng tôi không đảm bảo việc có các PL cụ thể trong chương trình và việc tham gia của PL có thể thay đổi tùy theo chương trình bảo hiểm sức khỏe.
2. Gói tư cách thành viên bao gồm các lớp thể dục theo nhóm có hướng dẫn từ giảng viên của SilverSneakers. Một số địa điểm cung cấp các lớp học bổ sung cho các thành viên. Các lớp học thay đổi theo từng địa điểm.

SilverSneakers là nhãn hiệu đã đăng ký của Tivity Health, Inc. Biểu tượng giày phong cách đơn giản SilverSneakers là nhãn hiệu của Tivity Health, Inc.
© 2025 Tivity Health, Inc. Bảo lưu mọi quyền. SSFP9652_VIE_0525