

SILVERSNEAKERS 讓您 用您喜歡的方式，在您想要的時候運動



SilverSneakers® 不只是傳統的健身方案。SilverSneakers® 讓您有機會可以增進健康、獲得自信、建立社群聯繫。而且內含於您的健保計畫中，**無須額外付費**。

有了 SilverSneakers，您可以用適合自己的方式自在地運動。

在健身中心

- 全國各地數千家簽約健身中心¹以及各式各樣的設施
- 可隨時在多家健身中心進行註冊
- 有適合各種程度和體能狀態的 SilverSneakers 課程²

在家或出門在外

- 每週 7 天，每天都有由受過特別訓練的教練主持的 SilverSneakers LIVE 線上課程和講座
- 每週 7 天，每天 24 小時都可觀看 SilverSneakers On-Demand 影片
- SilverSneakers GO 行動裝置應用程式包含個人化的方案資源、可調整的運動計畫及其他更多服務
- 透過 Burnalong® 加入鼓勵運動的虛擬社群以及適合各種興趣和體能狀態的數千種課程

在您的社區

- 在健身中心以外的地點所提供的團體活動與課程²
- 活動包括共餐、節日慶祝及學員交流

您已透過您的健保計畫而享有 SilverSneakers。

您只需要會員卡就可以開始使用。請參閱背面以瞭解詳情。

您知道嗎？

88%

的會員表示，
SilverSneakers 使他們的生活品質有所改善。³

[SilverSneakers.com/StartHere](https://www.silversneakers.com/starthere)

有疑問？請致電與我們聯絡。

1-888-423-4632 (TTY 專線：711)，服務時間為週一至週五，上午 8 時至晚上 8 時（東岸時間）



讓我們一起 開始吧



取得您的 SilverSneakers 會員卡



如果您新加入 SilverSneakers, 請上網
SilverSneakers.com/StartHere,
然後按照簡單的步驟操作。



如果您已經是會員, 請登入會員入口網站
SilverSneakers.com, 然後點選檔案 /
會員卡 (Profile/Member ID)。

我的 SilverSneakers 會員卡號碼

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

在空白處填寫您的會員卡號碼。您可以把卡片剪下來, 或用手機拍照,
就可以把會員卡隨時帶在身上。

備註:



獲得激勵!

掃描這裡深入瞭解 SilverSneakers 或上網
SilverSneakers.com/AboutUS



在開始參加運動方案之前, 請務必先洽詢您的醫生。

1. 簽約健身中心 (Participating Location, PL) 並非由 Tivity Health, Inc. 或其關係企業持有或經營。使用 PL 設備和設施需受到 PL 基本會員資格的條款與條件限制。設備與設施隨 PL 而異。
2. 會員資格包括由 SilverSneakers 教練指導的團體健身課程。部分健身中心有為會員提供額外課程。課程隨地點而異。
3. 2023 年 SilverSneakers 會員年度問卷調查

Burnalong 是 Burnalong, Inc. 的註冊商標。SilverSneakers 和 SilverSneakers 鞋子標誌是 Tivity Health, Inc. 的註冊商標。© 2023 年 Tivity Health, Inc. 版權所有。保留所有權利。SSFP5573_CHI_0823