

SILVERSNEAKERS와 함께 원하는 때에 원하는 대로 움직이십시오



SilverSneakers®는 기존의 피트니스 프로그램 그 이상입니다. 이 기회를 통해 귀하의 건강을 증진하고, 자신감을 얻으며 귀하의 커뮤니티와 연결될 수 있습니다. 또한 귀하의 건강보험에 **추가 비용 없이** 포함됩니다.

SilverSneakers와 함께라면, 귀하에게 맞는 방식으로 자유롭게 움직이실 수 있습니다.

센터에서

- 다양한 어메니티를 보유한 수천 곳의 참여 센터¹
- 언제든지 여러 센터에 가입 가능
- 모든 수준과 실력을 위해 고안된 SilverSneakers 수업들²

집에서든, 이동 중이든

- 주 7일, 특별히 트레이닝을 받은 강사들이 지도하는 SilverSneakers LIVE 온라인 수업 및 워크샵
- 주 7일, 하루 24시간 SilverSneakers On-Demand 동영상 이용 가능
- 맞춤형 프로그램 리소스, 조정 가능한 운동 계획 등을 포함하는 SilverSneakers GO 모바일 앱
- 다양한 흥미 및 수준을 고려한 가상 커뮤니티의 지원 및 수천 개의 수업을 제공하는 Burnalong® 이용

귀하의 커뮤니티에서

- 체육관 밖에서 제공되는 그룹 활동 및 수업들²
- 함께 식사하기, 명절 즐기기 및 수업 사고 활동을 포함한 행사들

귀하는 이미 귀하의 건강보험을 통해 **SilverSneakers**를 갖고 계십니다.

귀하의 회원 ID만 갖고 계시면 시작할 수 있습니다. 더 자세한 사항은 다른 쪽 면을 참조하십시오.

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

질문이 있으십니까? 저희에게 전화하십시오.

1-888-423-4632(TTY: 711) 월요일 – 금요일, 오전 8시 – 오후 8시(동부시간)

알고 계셨습니까?

88%

의 회원들은
SilverSneakers 덕분에
삶의 질이 높아졌다고
대답합니다.³



시작하십시오



귀하의 SilverSneakers 회원 ID를 받으십시오



SilverSneakers에 새로 가입하신 경우, **SilverSneakers.com/StartHere**를 방문해 간단한 단계를 따르십시오.



기존의 회원이신 경우, **SilverSneakers.com**에서 **회원 포탈**에 로그인한 후 **Profile/Member ID**를 클릭하십시오.

내 SilverSneakers ID 번호

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

귀하의 ID 번호를 제공된 공간에 적으십시오. 이 부분을 오려내거나 귀하의 전화기로 사진을 찍어 귀하의 ID를 항상 지참하십시오.

주:



더 많은 아이디어를 얻으십시오!

에 대해 더 알아보기 위해 둘러보거나

SilverSneakers.com/AboutUs를 방문하십시오



SilverSneakers

운동 프로그램을 시작하기 전에 항상 귀하의 의사와 사전 상담하십시오.

1. 참여 시설(Participating locations, "PL")은 Tivity Health, Inc. 또는 그 계열사가 소유 또는 운영하지 않습니다. PL 시설 및 어메니티 사용은 PL 기본 회원권의 약관으로 제한됩니다. 시설 및 어메니티는 PL에 따라 다를 수 있습니다.
2. 회원권은 SilverSneakers 강사가 지도하는 그룹 피트니스 수업을 포함합니다. 일부 센터에서는 회원들에게 추가 수업을 제공합니다. 수업 내용은 센터에 따라 다를 수 있습니다.
3. 2023 SilverSneakers 연간 회원 설문조사

Burnalong은 Burnalong, Inc.의 등록 상표입니다. SilverSneakers 및 SilverSneakers 신발 상표는 Tivity Health, Inc.의 등록 상표입니다. © 2023 Tivity Health, Inc. 모든 권한은 귀속됩니다. SSFP5577_KOR_0823