



# 您可以利用 SILVERSNEAKERS 免費運動

SilverSneakers® 不只是一項健身計劃。SilverSneakers® 讓您有機會可以改善健康、獲得自信並與社區民眾交流。此外，SilverSneakers® 包含在特定 Medicare 計劃中，**您無需額外付費。**

有了 SilverSneakers，您可以藉由您方便的方式免費運動。

## 在家或出門在外

- 您每週 7 天，每天 24 小時都可使用 SilverSneakers On-Demand™ 健身課程
- 我們在一週當中提供各種 SilverSneakers 線上直播課程和座談會
- SilverSneakers GO™ 行動裝置應用程式包含可調整的運動計劃及其他更多服務

## 在簽約健身中心

- 上千家簽約健身中心<sup>1</sup>以及各式各樣的設施
- 您可以隨時在多家健身中心進行註冊
- 專為各種不同程度的人量身打造的 SilverSneakers 課程<sup>2</sup>

## 在您的社區

- 在健身房以外的地點所提供的團體活動與課程<sup>2</sup>
- 活動包括共餐、節日慶祝及課程交流

您可能已經享有 SilverSneakers。如果您的健保計畫有提供 SilverSneakers，您只需要會員卡就可以開始使用服務。請瀏覽下列網站以瞭解詳情。

瞭解自己是否享有 SilverSneakers 並在今天立即開始使用服務。

[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)

您知道嗎？

**86%**

的參與者表示  
SILVERSNEAKERS  
改善了其生活品質。<sup>3</sup>

  
SilverSneakers

**在開始參加運動計劃之前，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. 2019 年 SilverSneakers 參與者年度問卷調查

SilverSneakers 和 SilverSneakers 鞋子標誌是 Tivity Health, Inc. 的註冊商標。SilverSneakers On-Demand 和 SilverSneakers GO 是 Tivity Health, Inc. 的商標。© 2021 年 Tivity Health, Inc. 版權所有。保留所有權利。  
SSFP1081\_1220