



# SILVERSNEAKERS와 함께라면 자유롭게 움직일 수 있습니다

SilverSneakers®는 단지 피트니스 프로그램에 그치지 않습니다. 귀하가 건강을 증진하고, 자신감을 얻으며 커뮤니티와 연결될 수 있는 기회이기도 합니다. 또한, 선정된 메디케어 (Medicare) 플랜들 내에 **추가 비용 없이** 포함되어 있습니다.

SilverSneakers와 함께라면, 귀하에게 맞는 방식으로 자유롭게 움직이실 수 있습니다.

## 집에서든, 이동 중이든

- SilverSneakers On-Demand™ 피트니스 수업들은 일주일에 7일, 하루 24시간 이용 가능합니다
- SilverSneakers LIVE 가상 수업 및 워크샵들은 일주일 내내 이용 가능합니다
- SilverSneakers GO™ 모바일 앱은 조정 가능한 운동 계획을 포함해 많은 기능을 제공합니다

## 참여 피트니스 센터에서

- 다양한 어메니티를 보유한 수천 곳의 참여 센터<sup>1</sup>
- 언제든지 여러 센터에 가입 가능
- 모든 수준을 위해 고안된 SilverSneakers 수업들<sup>2</sup>

## 귀하의 커뮤니티에서

- 체육관 밖에서 제공되는 그룹 활동 및 수업들<sup>2</sup>
- 함께 식사하기, 명절 축하하기 및 수업 사고 활동을 포함한 행사들이 있습니다

**귀하는 이미 SilverSneakers를 보유하고 계실지도 모릅니다.** 만약 귀하의 건강 플랜이 SilverSneakers를 제공한다면, 귀하의 회원 ID만 있으면 시작하실 수 있습니다. 더 자세히 알아보시려면 아래의 웹사이트를 방문하십시오.

귀하가 SilverSneakers를 보유하고 있는지 확인하고, 오늘 바로 시작하십시오.

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

질문이 있으십니까? 저희에게 전화하십시오.

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

알고 계셨습니까?

**86%**

의 참여자들은  
SilverSneakers로 인해  
삶의 질이 향상되었다고  
말합니다.<sup>3</sup>

  
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 시설은 회원들에게 추가 수업을 제공합니다. 수업 내용은 시설에 따라 다를 수 있습니다.
3. 2019 SilverSneakers 연간 참여자 설문조사

SilverSneakers 및 SilverSneakers 신발 상표는 Tivity Health, Inc.의 등록 상표입니다. SilverSneakers On-Demand 및 SilverSneakers GO는 Tivity Health, Inc.의 등록 상표입니다 © 2021 Tivity Health, Inc. 모든 권한은 귀속됩니다. SSFP1080\_1220