



Ngayon na ang oras mo **para kumilos** kasama ang SilverSneakers



Ang SilverSneakers® ay higit pa sa isang tradisyonal na programa sa fitness. Ito ay isang pagkakataon upang mapabuti ang iyong kalusugan, magkaroon ng tiwala sa sarili, at magkaroon ng kaugnayan sa iyong komunidad. Dagdag pa rito, kasama ito ng walang karagdagang bayad sa iyong planong pangkalusugan.



Sa gym

- Libu-libong kalahok na lokasyon¹ sa buong bansa na may iba't ibang pasilidad
- Kakayahang mag-enroll sa maraming lokasyon anumang oras
- Mga klase sa SilverSneakers² na dinisenyo para sa lahat ng antas



Sa iyong komunidad

- Mga personal na klase² sa mga sentro ng komunidad, mga parke, at iba pa
- Mga online na klase na itinuturo ng mga lokal na instruktur
- Mahigit 80 uri ng klase na pinangungunahan ng mga bihasang instruktur



Sa bahay o habang naglalakbay

- Mga online na klase at workshop ng SilverSneakers LIVE™ na pinangungunahan ng mga espesyal na sinanay na instruktur, 7 araw sa isang linggo
- Mga video ng SilverSneakers On-Demand™ na available 24/7
- Mobile app ng SilverSneakers GO™ na may mga personalized na mapagkukunan ng programa, mga naia-adjust na plano sa pag-eehersisyo, at higit pa



**Mayroon ka nang SilverSneakers sa
pamamagitan ng iyong health plan.**

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



Mga tanong? Tawagan kami. 1-888-423-4632 (TTY:711) Lunes-Biyernes 8 a.m. - 8 p.m. ET

Simulan na natin!

Kunin ang iyong SilverSneakers Member ID sa loob ng ilang minuto



Kung bago ka sa SilverSneakers, pumunta sa SilverSneakers.com/StartHere at sundin ang mga simpleng hakbang.



Kung miyembro ka na, mag-log in sa Member Portal sa SilverSneakers.com at i-click ang Profile/Member ID.

Ang aking SilverSneakers ID

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

Isulat ang iyong numero ng ID sa mga patlang na nakalaan. Maaari mo itong gupitin o kumuha ng litrato gamit ang iyong telepono para lagi mong dala ang iyong ID.

Mga Tala:



Maging inspiradong mag-ehersisyo! I-scan para mahanap ang lokasyon ng SilverSneakers na malapit sa iyo.

[SilverSneakers.com/Mga Lokasyon](https://SilverSneakers.com/MgaLokasyon)



Laging magtanong sa doktor mo bago simulan ang isang programa ng ehersisyo.

- Ang mga lokasyon ng fitness ay hindi pagmamay-ari o pinamamahalaan ng Tivity Health, Inc. o ng mga kaakibat nito. Ang pagiging miyembro ng SilverSneakers ay nagbibigay-daan sa mga miyembro na gamitin ang mga pasilidad at amenidad sa lokasyon ng fitness na magagamit ng may-ari ng basic membership sa mga lokasyon ng fitness. Nag-iiba-iba ang mga pasilidad at amenidad depende sa lokasyon. Hindi garantisado ang pagsasama ng mga partikular na pasilidad ng fitness at maaaring magkaiba ang partisipasyon ng pasilidad ng fitness depende sa planong pangkalusugan.
- Kasama sa membership ang mga klase sa fitness na pinangunahan ng instruktur ng grupo. Ang ilang lokasyon ay nag-aalok sa mga miyembro ng karagdagang mga klase. Magkakaiba ang mga klase ayon sa lokasyon.

Ang SilverSneakers ay isang rehistradong trademark ng Tivity Health, Inc. Ang logotype ng sapatos na pinasimpleng flair ng SilverSneakers, ang SilverSneakers LIVE, SilverSneakers On-Demand, at SilverSneakers GO ay mga trademark ng Tivity Health, Inc. © 2026 Tivity Health, Inc. Lahat ng karapatan ay nakalaan.

SSFP12332_0626