



Bây giờ đã đến lúc quý vị vận động cùng SilverSneakers



SilverSneakers® không chỉ là một chương trình tập thể dục truyền thống. Đây là cơ hội để quý vị cải thiện sức khỏe, trở nên tự tin hơn và kết nối với cộng đồng. Ngoài ra, dịch vụ này có trong chương trình bảo hiểm sức khỏe của quý vị mà không mất thêm chi phí.



Trong phòng tập thể dục

- Hàng nghìn địa điểm tham gia¹ trên toàn quốc với nhiều tiện ích khác nhau
- Có thể đăng ký tham gia tại nhiều địa điểm bất cứ lúc nào
- Các lớp học SilverSneakers² được thiết kế cho mọi cấp độ



Trong cộng đồng của quý vị

- Các lớp học trực tiếp² tại các trung tâm cộng đồng, công viên và nhiều địa điểm khác
- Các lớp học trực tuyến do giảng viên tại địa phương giảng dạy
- Hơn 80 loại hình lớp học do các giảng viên giàu kinh nghiệm hướng dẫn



Ở nhà hoặc khi di chuyển

- Các lớp học và hội thảo trực tuyến của SilverSneakers LIVE™ có sự hướng dẫn từ các giảng viên được đào tạo đặc biệt, 7 ngày mỗi tuần
- Các video SilverSneakers On-Demand™ luôn có sẵn 24/7
- Ứng dụng di động SilverSneakers GO™ với các nguồn tài nguyên chương trình được cá nhân hóa, kế hoạch tập luyện có thể điều chỉnh và nhiều tính năng khác



Quý vị đã có SilverSneakers thông qua chương trình bảo hiểm sức khỏe của mình.

SilverSneakers.com/StartHere



Quý vị có thắc mắc? Hãy gọi cho chúng tôi. 1-888-423-4632 (TTY: 711)
Thứ Hai - Thứ Sáu, 8 giờ sáng - 8 giờ tối, giờ ET

Hãy bắt đầu nào!

Nhận ID thành viên SilverSneakers chỉ trong vài phút



Nếu quý vị mới biết đến SilverSneakers, hãy truy cập SilverSneakers.com/StartHere và làm theo các bước đơn giản.



Nếu đã là thành viên, hãy đăng nhập vào Cổng thông tin Thành viên tại SilverSneakers.com và nhấp vào Hồ sơ/ID thành viên.

ID SilverSneakers của tôi

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

Viết số ID của quý vị vào chỗ trống có sẵn. Quý vị có thể cắt phần này ra hoặc chụp ảnh bằng điện thoại để luôn mang theo số ID bên mình.

Ghi chú:



Tìm nguồn cảm hứng! Quét mã để tìm địa điểm SilverSneakers ở gần quý vị.

SilverSneakers.com/Locations



SilverSneakers®

Luôn trao đổi với bác sĩ trước khi bắt đầu chương trình tập thể dục.

- Các địa điểm tập thể dục không thuộc sự sở hữu hoặc điều hành của Tivity Health, Inc. hoặc các công ty liên kết của công ty này. Tư cách thành viên SilverSneakers cho phép thành viên sử dụng cơ sở vật chất và tiện ích tại địa điểm tập thể dục dành cho người có tư cách thành viên cơ bản tại địa điểm đó. Các cơ sở vật chất và tiện ích thay đổi theo từng địa điểm. Không đảm bảo rằng các cơ sở tập thể dục cụ thể sẽ được bao gồm, và việc tham gia của cơ sở tập thể dục có thể khác nhau tùy theo chương trình bảo hiểm sức khỏe.
- Gói tư cách thành viên bao gồm các lớp thể dục theo nhóm có hướng dẫn từ giảng viên của SilverSneakers. Một số địa điểm cung cấp các lớp học bổ sung cho các thành viên. Các lớp học thay đổi theo từng địa điểm.

SilverSneakers là nhãn hiệu đã đăng ký của Tivity Health, Inc. Logo hình chiếc giày cách điệu đơn giản của SilverSneakers, SilverSneakers LIVE, SilverSneakers On-Demand và SilverSneakers GO là các nhãn hiệu của Tivity Health, Inc. © 2026 Tivity Health, Inc. Bảo lưu mọi quyền. SSFP12332_0626