



Zdobądź sprawność, kondycję i pewność siebie! Zaczynj treningi sztuk walki w Patryk Duński - Punch District [SZCZEGÓŁY]

data aktualizacji: 2026.10.11



Treningi sportów walki, takich jak boks czy MMA, to nieza szkoła fizycznego przygotowania, ale także charakteru. I właśnie w tych dwóch aspektach może Wam pomóc Patryk Duński. Bardzo doświadczony fighter postanowił przełożyć swoje umiejętności i wiedzę na trenowanie innych osób i otworzył studio treningowe Punch District, do którego zaprasza chętne i chętnych w prawie każdym wieku.

Tysiące godzin spędzonych na treningach, dziesiątki godzin na zawodach, wiele walk, w tym kilka naprawdę spektakularnych. Patryk Duński walcząc w barwach Arrachiona Hawa przeszedł w pewnym momencie na zawodowstwo i jeszcze nie tak dawno uznawany był za jednego z najlepszych, a na pewno – najciekawiej walczących zawodników MMA w kategorii lekkiej w Polsce.



Patryk Duński po zwycięstwie odniesionym na gali federacji FEN w Ostródzie (fot. Mateusz Partyga)

To jednak nie tylko fighter, ale także **dobry nauczyciel**. Swoim **spokojem, opanowaniem, merytorycznym podejściem i zrozumieniem drugiej osoby** wykazywał się już nie raz, choćby prowadząc treningi dla **dzieci i młodzieży** w klubie, z którym był związany przez lata. Teraz postanowił otworzyć własną salę treningową, która mieści się przy **ul. Kolejowej 1E w Iławie**.

To właśnie w jednym z budynków na terenie **Tartaku Self**, mieści się **Punch District**. W obiekcie trwają ostatnie prace remontowo-dekoracyjne, ale część treningowa oraz – co bardzo ważne dla wszystkich ćwiczących – sanitarna jest już dostępna.



Prysznice w Punch District

Jedna z sal przygotowana jest do **treningu siłowego**, natomiast druga przewidziana jest już do **treningów sztuk walki**.

- Zapraszamy na treningi boksu i MMA już nawet 4-letnie dzieci. Górnej granicy wiekowej praktycznie nie ma. Zresztą, zależy nam na tym, aby aktywizować sportowo osoby z różnych grup wiekowych

- mówi **Patryk Duński**, który podkreśla, że duży wpływ na podjęcie decyzji o założeniu studia Punch District miały opinie i podpowiedzi przyjaciół i znajomych, m.in. **Marcina Siudzińskiego** z Tartaku Self, a także sponsorskie wsparcie, jakie otrzymał choćby od ławskiej firmy budowlanej **2P Construction Group**.



Patryk Duński i ekipa z Tartak Self

- W Punch District prowadzimy zarówno treningi indywidualne, jak i w grupach, jednak nie za dużych. Wszystko pomyślane jest w taki sposób, aby **każdy ćwiczący czy ćwicząca miał swoją przestrzeń do odpowiedniego przeprowadzenia** - oczywiście pod naszym okiem i z naszymi wskazówkami - jednostki treningowej i abyśmy my mieli możliwość czasową zajęcia się każdym z osobna

- podkreśla doświadczony fighter.



Patryk Duński prezentuje jedną z możliwości ćwiczeń w swojej sali

Choć **Patryk Duński - Punch District** działa od zaledwie kilku tygodni, to już ma w swoich szeregach **około 50 trenujących osób!** Oczywiście, **panie także są tu mile widziane.**

- Prowadzimy obecnie dwie grupy dzieci, zajęcia indywidualne z MMA oraz grupę boksterską. Oczywiście, zapraszamy do nas kolejnych chętnych. Wpłyniemy na poprawę kondycji i mentalności Twojego dziecka lub/i Twojej

- dodaje **Patryk Duński.**

Trener i założyciel PD podkreśla, że regularny i aktywny udział w zajęciach sztuk walki znacznie poprawia siłę fizyczną, kondycję, umiejętności samoobrony, a także te, które przydają się w ringu, na macie czy w oktagonie. Dzięki nim także nabieramy **pewności siebie, ale i panowania nad nerwami i emocjami.**

- Niedawno zgłosił się do mnie znajomy, który chciał poprawić atmosferę w ekipie, w której pracuje. Przyznał, że w ich pracy

sporo jest stresu, czasami nerwów, i niektórzy – mówiąc wprost – nie wytrzymują tego ciśnienia. **Taki wspólny trening w naszej sali potrafi rozładować emocje, ale też wpłynąć pozytywnie na radzenie sobie z nimi w przyszłości**

- zauważa Patryk Duński.

Jak głosi stare sportowe hasło: jedyny zły trening to ten, który się nie odbył. To jak będzie? Widzimy się wkrótce na Kolejowej w Punch District?

PATRYK DUŃSKI - PUNCH DISTRICT

Adres: Iława, ul. Kolejowa 1E (teren Tartaku Self)

telefon: 530 158 197

Facebook: [Patryk Duński - Punch District](#)

Artykuł sponsorowany

Źródło:

<https://www.infoilawa.pl/aktualnosci/item/83198-zdobadz-sprawnosci-kondycje-i-pewnosc-siebie-zaczni-treningi-sztuk-walki-w-patryk-dunski-punch-district-szczegoly>